

SWEET DREAMS! – UNIOPAS ROVANIEMEN VARHAIS- KASVATUKSEN VUOROTYÖTÄ TEKEVÄLLE HENKILÖS- TÖLLE HENKILÖKOHTAISEEN UNENHUOLTOON

Uni voimavarana vuorotyössä

Pasanen Aino

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden (AMK)

2019

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitajakoulutus
Terveystenhoitaja (AMK)

| | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------|
| Tekijä | Aino Pasanen | Vuosi | 2019 |
| Ohjaaja | Sirpa Kaukiainen | | |
| Toimeksiantaja | Rovaniemen kaupunki | | |
| Työn nimi | Varhaiskasvatuksen aluepäällikkö Tarja Kuoksa Sweet dreams! – uniopas Rovaniemen varhaiskasvatuksen vuorotyötä tekeville henkilöstölle henkilökohtaiseen unenhuoltoon | | |
| Sivu- ja liitesivumäärä | 67 + 27 | | |

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tehdä unenhuolto-opas Rovaniemen kaupungin vuorotyötä tekeville henkilökunnalle. Tästä oppaasta he saavat tietoa siitä, millaista on hyvä uni, mitä hyötyä unesta on ja miten omaa unta voi parantaa sekä mitä vaikutusta vuorotyöllä on uneen. Samalla tavoitteenani oli levittää tietoutta unen tärkeydestä ja voimaannuttavuudesta erityisesti vuorotyötä tekeville ja perustella, miksi hyvä uni on tärkeää ja miksi siihen kannattaa panostaa.

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössäni olivat uni, unettomuus, unen huolto ja vuorotyö. Kerroin työssäni, mitä uni on ja millainen merkitys sillä on terveytemme ja avasin unettomuuden ja unen puutteen perusasioita sekä vuorotyön haasteita. Lopuksi kävin läpi terveydenhoitajan roolia terveydenhoidon ammattilaisena ja hyvän unen ohjaajana sekä unen huoltoon liittyviä asioita ja sitä, miten erityisesti vuorotyöntekijä voi kiinnittää huomiota unensa huoltoon.

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisena, mikä tarkoittaa, että kirjallisen raportin lisäksi tein unta, vuorotyötä ja unenhuoltoa käsittelevän oppaan. Oppaan sisältö perustuu työni keskeisiin käsitteisiin ja tietoperustaan. Unen huoltoon liittyvää opastusta vuorotyöntekijöille on melko vähän, joten opas oli tarpeellinen. Toimeksiantajani toimii Rovaniemen kaupungin varhaiskasvatus ja kohderyhmäni on Poropolun päiväkodin vuorotyötä tekevät työntekijät. Opas on suunniteltu kohderyhmäni tarpeisiin, mutta siitä on varmasti hyötyä myös muille vuorotyötä tekeville ja lisäksi kaikille, jotka ovat kiinnostuneet unestaan.

Vuorotyöntekijöiden osuus työikäisistä on suuri ja hyvää vireystasoa vaativissa töissä ja toimissa väsymys voi aiheuttaa vaaratilanteita. Opinnäytetyötä tehdessäni tulin siihen tulokseen, että uni on ihmisen perustarve, jonka avulla selviydymme päivästä toiseen. Tämän takia unen huoltaminen on erittäin tärkeää vuorotyöntekijöille. Olen tulevana terveydenhoitajana kiinnostunut ihmisten hyvinvoinnista ja tämän työn avulla haluan auttaa vuorotyötä tekeviä helpottamaan arkeaan ja parantamaan terveyttään.

Koska vuorotyöntekijöitä on paljon ja unen vaikutus terveyteen on selkeästi todettu, jatkossa kannattaisi tutkia myös niiden lasten unen huoltoa, joiden vanhemmat tekevät vuorotyötä.

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitajakoulutus
Terveystenhoitaja (AMK)

Avainsanat uni, unettomuus, unenhuolto, vuorotyö

Opinnäytetyö sisältää oppaan vuorotyöntekijöille henkilökohtaisen unen huoltoon.

School of Northern wellbeing and services
Degree Programme in Nursing and Health Care
Bachelor of Health Care

| | | | |
|--------------------------|--|------|------|
| Author | Aino Pasanen | Year | 2019 |
| Supervisor | Sirpa Kaukiainen | | |
| Commissioned by | City of Rovaniemi | | |
| Subject of thesis | Early Education Area Manager Tarja Kuoksa Sweet dreams! – A Sleep Maintenance Manual to Early Education Personnel Working in Shifts in Rovaniemi City | | |
| Number of pages | 67 + 27 | | |

The objective of this thesis was to make a manual about the topic to shift work employees of the Rovaniemi city for their personal sleep maintenance. From the manual the employees can read what kind of sleep is good sleep, what benefits does it bring and how they can improve their own sleep influenced by shift work. The purpose was to spread information about the importance of good sleep habits and to tell people why they should improve their own sleep.

Dream, insomnia, sleep maintenance and shift work are the key words in this thesis. The thesis discusses the concept of sleep and what importance does it have to our health. The basics of insomnia and lack of sleep and the challenges of shift work are also dealt with in this study. The role of a public health nurse as a health care professional and an instructor of good sleep are also topics in this thesis. Finally, sleep maintenance and how especially shift workers can take care of their own sleep are referred to.

This thesis is functional. A report was written followed by a manual. The manual tells about sleep, shift work and sleep maintenance. The contents of the manual is based on key words and basics of this thesis. This study was needed because there is very few guidance for shift workers about sleep maintenance available for the early education staff. The commissioner of this thesis is the Rovaniemi city day care unit and the target audience are the shift workers of the Poropolku day care. The manual may also help other people, shift workers or not, who are interested in their own sleep.

The number of shift workers amongst the working aged people is very big. Incidents of people being sleepy at work happen. When I made the thesis, I understood that sleep is a basic human need to survive from one day to another. Caring for their sleep is very important for the shift workers. As a future public health nurse, the author of this thesis is interested in the wellness of people. This thesis aims to share some ideas on how to make the life of shift workers a little bit better. Because of this, it's would be wise to investigate sleep maintenance amongst of shift workers children in future.

Key words Dream, Insomnia, Sleep maintenance, Shift Work

The thesis includes a manual for sleep maintenance for shift workers.

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO..... | 8 |
| 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS | 10 |
| 3 UNEN VAIKUTUS TERVEYTEEN..... | 11 |
| 3.1 Unen merkitys..... | 11 |
| 3.2 Unen vaiheet | 12 |
| 3.3 Unen tarve ja säätely | 13 |
| 3.4 Univaje | 15 |
| 3.5 Unettomuus | 17 |
| 3.5.1 Unettomuuden luokittelu..... | 19 |
| 3.5.2 Unettomuuden aiheuttajat | 20 |
| 3.6 Vuorotyöunihäiriö..... | 21 |
| 4 TERVEYDENHOITAJA VUOROTYÖNTEKIJÄN TUKENA..... | 24 |
| 4.1 Terveystenhoitajan rooli..... | 24 |
| 4.2 Vuorotyö ja sen terveysvaikutukset..... | 26 |
| 4.2.1 Työaikojen kuormittavuus..... | 26 |
| 4.2.2 Vuorokausirytmien häiriintyminen..... | 27 |
| 4.3 Vuorotyöhön sopeutuminen | 30 |
| 4.4 Vuorotyöntekijän unen huolto..... | 31 |
| 4.4.1 Unen rytmittäminen | 32 |
| 4.4.2 Nukkumisolosuhteet | 35 |
| 4.4.3 Ravinto..... | 37 |
| 4.4.4 Kofeiini ja alkoholi..... | 40 |
| 4.4.5 Liikunta..... | 42 |
| 4.4.6 Uneen valmistautuminen | 43 |
| 5 UNIOPPAAN TEKEMINEN..... | 46 |
| 5.1 Ideavaihe | 46 |
| 5.2 Suunnitteluvaihe | 48 |
| 5.3 Toteutusvaihe | 49 |
| 5.4 Arviointivaihe | 51 |
| 6 POHDINTA..... | 54 |
| 6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus | 54 |

| | | |
|----------------|--|----|
| 6.2 | Oman ammatillisuuden pohdinta..... | 55 |
| 6.3 | Johtopäätökset ja jatkotyöskentely | 57 |
| LÄHTEET | | 59 |
| LIITTEET | | 63 |

1 JOHDANTO

Uni on aivotoiminnan tila, jossa yhteys tietoiseen olemassaoloon on poikki ja keho lepää, mutta aivot ovat aktiivisessa toiminnassa (Partinen & Huovinen 2007). Tämä aivotoiminnan tila on ainakin yhtä tärkeää terveydellemme kuin ruoka ja liikunta, koska se pitää muistin ja tarkkaavaisuuden hyvinä korjaten samalla soluvaurioita ja vahvistaen hermosolujen välisiä kytkentöjä. (Partonen 2014, 6; Partonen & Lauerma 2017). Aivoista ja hermostosta poistuu unen aikana metaboliatuotteita ja myrkkyjä, joten uni torjuu tulehduksellisia sairauksia ja pitää yllä vastustuskykyämme. Sen aikana lepäämme sekä fyysisesti että psyykkisesti, voimamme palautuvat, paino pysyy kurissa, mieli virkistyy ja keho kaunistuu. (Järnefelt & Hublin 2018, 11–12; Pihl & Aronen 2015, 19.)

Väestöntutkimusten mukaan noin kolmannes väestöstä kärsii ajoittain unettomuudesta. Suomessa pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsii lähes 12 prosenttia aikuisista ja uni- ja vireystilahäiriöille tyypilliset oireet, kuten nukahtamisvaikeudet ja yölliset heräämiset ovat yleisiä (Pihl & Aronen, 2015, 24). Tilapäistä unettomuutta on 30–35 prosentilla, unettomuuteen liittyviä toiminnallisia häiriöitä 10–15 prosentilla ja lyhytkestoista unettomuutta esiintyy aikuisista 15–20 prosentilla vuosittain. Kroonisesta unettomuudesta kärsii noin 5–10 prosenttia, kun taas haittaavasta päiväväsymyksestä 10 prosenttia. (Hublin & Partinen 2015.)

Suomalaisista työläisistä noin 25 prosenttia tekee vuorotyötä tai epäsäännöllistä työaika. (Partinen 2012.) He tekevät töitä vuorokausirytmien kannalta huonoon aikaan, usein yöllä ja aikaisin aamulla ja samalla valvovat pitkään. Tästä syystä he tuntevat usein väsymystä työssään. (Työterveyslaitos.) Uni-valverytmien sekä unen määrän ja laadun muutokset ovat vuorotyön tärkeimpiä terveyteen vaikuttavia asioita. Unijakson aikainen unettomuus ja valveen aikainen uneliaisuus ovat lähes kaikilla vuorotyötä tekeillä ilmaantuvia sopeutumisvaikeuksia. (Järnefelt & Hublin 2018, 167–168.) Vuorotyö saa aikaan sekä pysyviä, että ohimenevämpiä muutoksia aivoissa ja kehon toiminnoissa. Vuorotyöläisistä noin 10 prosenttia kärsii unihäiriöstä, joka ilmenee univaikeutena ja väsymyksenä. Liikenneonnettomuustilastoista ja työtapaturmien määrästä nähdään selvästi, että väsymyksen, vuorokaudenajan ja onnettomuusriskin välillä on yhteys. (Työterveyslaitos.)

Unenhuolto on huolenpitoa unesta, mikä tarkoittaa unta edistäviin elämäntapoihin, nukkumisympäristöön ja nukkumiskäytäntöihin liittyviä ohjeita, joiden avulla hyvää nukkumista voidaan edistää. (Pihl & Aronen 2015, 84.) Se voi olla esimerkiksi vuorokausirytmien palauttamista ennalleen elämäntapoja tarkistamalla ja korjaamalla. Myös nukkumisympäristön muuttaminen otolliseksi sekä rentoutumisesta ja iltarituaaleista huolehtiminen kuuluvat unen huoltoon. Edellä mainittujen keinojen avulla saadaan unirytmisi säännöllistettyä ja vähennetään unentuloon vaikuttavia ärsykeitä. (Käypä hoito.)

Hyvää vireystasoa vaativissa töissä ja toimissa unettomuus voi aiheuttaa vaaratilanteita, joten hyvä uni on tärkeää. (Partinen & Lauerma 2017.) Olen tulevana terveydenhoitajana kiinnostunut ihmisten hyvinvoinnista ja tämän työn avulla haluan auttaa vuorotyötä tekeviä helpottamaan arkeaan. Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija ja keskeisintä hänen työssään on saada asiakas osallistumaan oman terveytensä edistämiseen ja ylläpitämiseen. (Terveydenhoitajaliitto 2019.)

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tehdä unenhuolto-opas Rovaniemen kaupungin vuorotyötä tekeväälle henkilökunnalle henkilökohtaiseen unenhuoltoon. Kohde-ryhmäksi sain Rovaniemen kaupungin varhaiskasvatuksen vuorohoitotyötä tekevän henkilöstön. Tavoitteenani oli oppaan avulla levittää tietoutta unen tärkeydestä ja voimaannuttavuudesta erityisesti vuorotyötä tekeville ja perustella, miksi hyvä uni on tärkeää ja miksi siihen kannattaa panostaa. Halusin herätellä ihmisiä miettimään omaa unta terveyden ja turvallisuuden kannalta.

Tekemästäni oppaasta vuorotyöntekijät saavat tietoa siitä, millaista on hyvä uni, mitä hyötyä unesta on ja miten omaan untaan voisi parantaa sekä mitä vaikutusta vuorotyöllä on uneen. Kokonaisuuden ymmärtämisen kannalta on tärkeää, että ihmiset ymmärtävät myös unen ja unettomuuden perusasiat (Järnefelt & Hublin 2018, 79). Työstäni on kuitenkin hyötyä myös muille vuorotyötä tekeville ja sen lisäksi kaikille, jotka ovat kiinnostuneet unestaan ja hyvinvoinnistaan.

3 UNEN VAIKUTUS TERVEYTEEN

3.1 Unen merkitys

Tarvitsemme ruokaa elääksemme ja liikuntaa pysyäksemme kunnossa ja uni on ainakin yhtä tärkeää terveydellemme, sen toteaa Partonen (2014, 6). Hänen mukaansa uni pitää muistimme ja tarkkaavaisuutemme hyvinä. Aivoissa etenkin muistin kannalta tärkeät hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat ja soluvauriot korjaantuvat (Partonen & Lauerma 2017). Lisäksi uni suojaa taudinaiheuttajia ja painonnousua vastaan sekä virkistää ja kaunistaa. Samaa mieltä ovat Pihl & Aronen (2015, 19), kun he kertovat, että mieli ja ajatukset tarvitsevat unta, jotta voivat levätä päivän rasituksista. Unen aikana aivot jatkavat ajattelemista ja ratkovat ongelmia ja käsittelevät tunteita ilman, että olemme siitä tietoisia. Lyhyesti sanottuna uni on aivotoiminnan tila, jossa yhteys tietoiseen olemassaoloon on poikki ja keho lepää, mutta aivot ovat aktiivisessa toiminnassa (Partinen & Huovinen 2007).

Unella on monia merkityksellisiä tehtäviä, sen aikana lepäämme sekä fyysisesti että psyykkisesti, voimamme palautuvat, aivojen energiavarastot täydentyvät ja niiden aineenvaihdunta palautuu. Lisäksi uni on tukena muistille, mieleen painamiselle ja oppimiselle, eli kognitiivinen toimintakyky palautuu ja muistitoiminnot vahvistuvat. Illalla mahdottomalta tuntunut asia voi tuntua aamulla yksinkertaiselta. Unen aikana poistuu myös metaboliatuotteita ja myrkkyjä aivoista ja hermostosta, se torjuu tulehduksellisia sairauksia ja pitää yllä vastustuskykyämme sekä normaalipainoa. Uni ennaltaehkäisee stressitilanteita ja poistaa liiallista informaatiota sekä tasapainottaa psyykkistä vireyttä. (Järnefelt & Hublin 2018, 11–12; Pihl & Aronen 2015, 19.)

Unen aikana aivotoimintojen ollessa matalimmillaan, soluvaurioiden korjaus on tehokkainta. Järnefelt ja Hublin (2018, 12) kertovat eläintutkimuksesta, jossa huomattiin, että unen aikana aivot puhdistivat itse itsensä kuona-aineista. Aivojen aktiivisuuden laskiessa aivosolut kutistuvat ja soluvälitila kasvaa, mikä mahdollistaa aivo-selkäydinnesteen pääsyn syvemmälle soluväleihin ja huuhtelevaan solujen aineenvaihduntatuotteita mukanaan. Tästä voidaan päätellä, että ”uni puhdistaa aivot”. (Partonen & Lauerma 2017.)

Partonen kertoo (2014, 30–31) yhdysvaltalaisesta tutkimuksesta, joka on osoittanut riittävän pitkien yöunten estävän painoa nousemasta. Hyvin nukuttu yö vähensi tutkimuksen mukaan rasvan syöntiä, heikensi makeanhimoa ja laihdutti 30 grammaa viidessä päivässä. Tästä hän on tehnyt päätelmän, että uni hoikistaa vartaloamme, kun taas valveilla olo vastaavasti lihottaa, mikäli saatavilla on tauotta syötävää.

3.2 Unen vaiheet

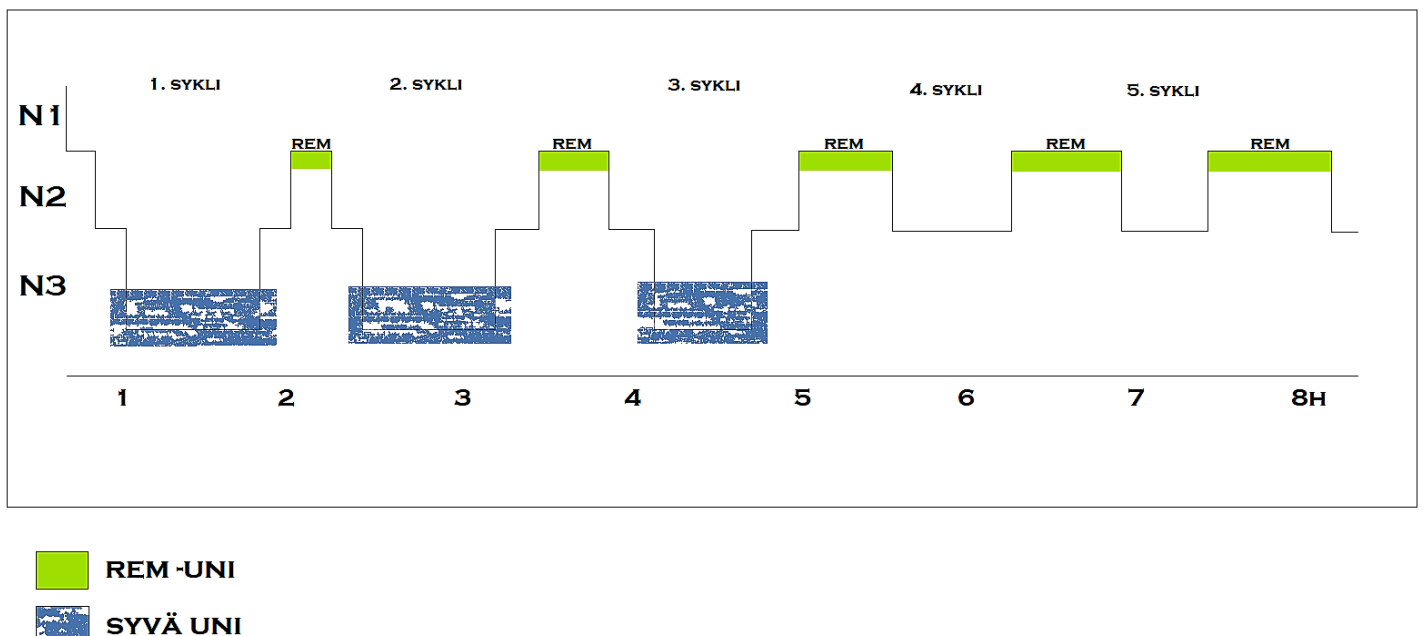
Unessa on kaksi päävaihetta, joista ensimmäinen on perusunivaihe eli NREM-vaihe (non rapid eye movement) ja toinen REM-vaihe (rapid eye movement). (Järnefelt & Hublin 2018, 18.) Perusunivaihe jaetaan kolmeen vaiheeseen, joita kuvataan lyhenteillä N1, N2 ja N3. (Sovijärvi, Arina & Halmetoja 2017, 16.) Uneen vaipumisen jälkeen on kevyttä unta kahdessa vaiheessa, joiden jälkeen seuraa syvän unen jakso. Lopulta uni syvenee syväksi uneksi ja sen jälkeen jälleen kevenee REM-eli vilkeuneksi ja edelleen keskisyväksi uneksi. (Pihl & Aronen 2015, 18–19.)

Unen ja valveen rajalla siirrytään ensin ykkösvaiheen kevyeen uneen (N1 eli torkeuni), mikä on siirtymävaihe valveesta uneen ja samalla lyhyin univaihe, kestoltaan vain muutamia minuutteja (noin 5 prosenttia unen kokonaismäärästä). Tämä jälkeen seuraa kevyen unen toinen vaihe (N2 eli keskisyvä uni, noin 50 prosenttia unen kokonaismäärästä), minkä jälkeen syvän unen vaihe (N3, noin 25 prosenttia unen kokonaismäärästä). Sitten uni kevenee pikkuhiljaa ja siirrytään REM-uneen (vilkeuni, n. 20 prosenttia unen määrästä). Tämän jälkeen unisykli alkaa taas alusta. (Järnefelt & Hublin 2018, 19–21.)

Syvän unen aikana koko elimistö on lepotilassa, toimintateho alhaisimmillaan. Sydämen syke ja verenpaine ovat tasaisia ja rauhallisia ja keho palautuu päivän rasituksista. Samalla elimistön energiavarastot täyttyvät, eikä syvän unen aikana tapahdu yleensä heräämisiä. (Vainikainen 2017, 37.) Syvän unen jälkeen elimistön stressihermosto aktivoituu ajoittain ja koska aivojen verenkierto lisääntyy paikallisesti, aivoissa on nähtävissä valvetilaan verrattavaa vilkkautta. Lihakset ovat lepotilassa, hengityslihaksistakin vain pallea on työssä, mutta sydämen syke ja verenpaine voivat nousta aivojen aktivaatiotason noustessa. REM-unen aikana

moni kokee päivän aikana tapahtuneita asioita uudelleen, mikä auttaa selkiyttämään tunnetiloja. Unista suurin osa nähdään REM-unen aikana ja mikäli herääminen tapahtuu juuri silloin, ihminen saattaa muistaa selvästi kesken jäävän unen. (Järnefelt & Hublin 2018, 18–19; Vainikainen 37–38.)

Tätä univaiheiden vaihtelua kutsutaan unisykliksi, joita on normaalisti neljästä viiteen yön aikana ja niiden kesto on 60 minuutista 90 minuuttiin. Unisykliä välisen unen keventymisen takia havahtuminen on helpompaa unisykliä välissä ja unen luonnolliseen rakenteeseen kuuluu myös havahtumisia tai lyhytkestoisia eli pinnallisia heräämisiä. Myös valvetta on aina jonkin verran. (Pihl & Aronen 2015, 18–19; Järnefelt & Hublin 2018, 19–21.) Unisyklit eivät ole samanlaisia läpi yön, vaan ne muuttuvat siten, että syvää unta on eniten unen ensimmäisen kolmanneksen aikana ja yön edetessä kevyen unen jaksot pitenevät. Tämän takia aamuöiset heräämiset ovat tavallisia. (Järnefelt & Hublin 2018, 21.) Kuviossa 1. on havainnollistettu normaalin yön rakennetta.



Kuvio 1. Normaalin yön rakenne (Sovijärvi, Arina & Halmetoja 2017, 17.)

3.3 Unen tarve ja säätely

Järnefelt ja Hublin kuvaavat vireystilan äkillistä muutosta ikään kuin ”keinulautana, jonka eri puolilla ovat vireystilaa laskevat ja nostavat tekijät.” Heidän mukaansa kolme tärkeintä unessa pysymiseen vaikuttavaa tekijää ovat: unipaine eli

valveilla olon aikana kertynyt unen tarve, oikeanlainen vuorokausirytmiksi eli sirkadinen rytmi sekä riittävän rentoutunut keho ja mieli. Sirkadinen rytmi tulee sanoista *circa* *dien*, mikä tarkoittaa noin vuorokauden mittaista. (Järnefelt & Hublin 2018, 13.) Mitä kauemmin olemme hereillä, sitä enemmän tarvitsemme unta eli unipaine kasvaa (Järnefelt & Hublin 2018, 13).

Aikuisen keskimääräinen unen tarve on noin 7–8 tuntia, mutta se voi vaihdella yksilöittäin hyvinkin paljon. Aikuisista noin 10–15 prosenttia pärjää jopa viiden tunnin yönillä ja suunnilleen yhtä moni tarvitsee yli yhdeksän tunnin unet. Jokainen kuitenkin tietää itse parhaiten oman unen tarpeensa, mikäli tuntee itsensä virkeäksi ja toimintakykynsä hyväksi herätessään, on todennäköisesti nukkunut riittävästi. (Pihl & Aronen 2015, 20.) Hyvin nukkuvat ihmiset eivät kiinnitä uneensa erikoisemmin huomiota, mutta nukkumaanmeno- ja ylösnousuajat pysyvät koko ajan lähes samoina ja uni tulee nopeasti, noin 15 minuutissa (Järnefelt & Hublin 2018, 23).

Pimeyden ja valon vuorottelu vuorokauden- ja vuodenaikojen mukaan ja siihen rytmiin sopeutuminen on yhteinen ominaisuus lähes kaikille elollisille (Kajaste & Markkula 2011, 23). Jotta ymmärrettäisiin paremmin unta ja sen ongelmia, voidaan ajatella, että uni on osa vuorokausirytmistä. Partosen ja Lauerma (2017) mukaan vuorokausirytmistä on tehty kaksi erilaista prosessimallia. Ensimmäinen on kaksi-prosessimalli, jossa oletetaan, että sirkadinen vuorokausirytmiksi ja homeostaattinen valveilla ollessa syntyvä unentarve muodostavat henkilön uni-valverytmin. Homeostaattinen rytmi huolehtii, että unen määrä säilyy oikeana eli mitä enemmän ihminen valvoo, sitä suuremmaksi unen tarve käy (Hublin & Partonen 2015).

Toinen prosessimalli on kolmiosainen ja kattavampi kuin kaksi-prosessimalli. Yksinkertaistettuna se tarkoittaa, että mitä virkeämpi on, sitä kauemmin jaksaa valvoa, ja mitä kauemmin valvoo, sitä enemmän unta tarvitsee. Siinä siis huomioidaan myös unen vaikutuksen valveeseen eikä pelkästään valveen vaikutusta uneen. Sisäinen kello ohjaa siis homeostaattisia prosesseja ja säätelee unen ja valveen ajoittumista. (Partonen & Lauerma 2017.)

Kajasteen ja Markkulan (2011) mukaan elimistössä edellä mainitun rytmien säätely tapahtuu ”hypotalamuksessa sijaitsevan suprakiasmaattisen tumakkeen keskuskellon avulla.” Tämän rytmien mukaisesti ihminen nukkuu yöllä ja valvoo päivällä (Kajaste & Markkula 2011, 23.) eli ihminen, joka on tottunut heräämään tiettyyn aikaan ja yhtäkkiä valvoo koko yön, virkistyy heräämisajankohdan lähestyessä, vaikka ei olisikaan nukkunut. Mitä pidempään valvoo, sitä suuremmaksi unentarve kasvaa, mikä taas näkyy syvän unen määrän kasvamisena. (Partonen & Lauerma 2017.)

Sisäisen kellon tahdistuksesta huolehtii silmän verkkokalvolla kulkeva valosignaali, mikä kulkeutuu subrakiasmaattisen tumakkeen kautta käpylisäkkeeseen. Siellä valon aiheuttama signaali vähentää melatoniinin eli pimeähormonin tuotantoa, mikä taas auttaa asettamaan sisäisen kellon oikeaan aikaan. Perintötekijät vaikuttavat keskuskellon häiriintymisherkkyyteen ja sen takia sisäinen kello häiriintyy toisilla helpommin ilman ulkopuolelta tulevaa ärsykettä. (Kajaste & Markkula 2011, 24.)

Subrakiasmaattinen tumake vaikuttaa myös siten, että iltaisin kehon lämpötila ja kortisolin eli stressihormonin erityis laskevat. Koska ihminen kokee unentarvetta eniten juuri illalla, voivat yöunet häiriintyä, mikäli tätä unipainetta ei kuuntele. Tämän huomaa erityisesti yövuoron jälkeisen nukkumisajan vähenemisenä, kun aamulla nukkumaan mennessä kehon lämpötila ja kortisolin erityis ovat nousuvaiheessa. Unipaineen kertymisestä huolimatta aamulla nukkuminen ei vastaa normaalia yöunta sirkadiaanisen rytmien takia ja unen laatu ja määrä jäävät heikommiksi kuin yöllä. (Järnefelt & Hublin 2018, 15–16.)

Unipaineen ja vuorokausirytmien lisäksi nukahtamiseen vaikuttaa ihmisen aktiivisuusaste. Jotta nukahtaisi helposti ja pysyisi unessa, pitää kehon ja mielen olla tarpeeksi rentoutuneita. Esimerkiksi liian myöhäinen liikunnan harrastaminen tai huoli keskeneräisistä töistä, voivat nostaa vireystasoa. (Järnefelt & Hublin 2018, 16–19.)

3.4 Univaje

Univaje on yksinkertaisesti se uni, mikä jää uupumaan henkilökohtaisesta unentarpeesta (Kajaste & Markkula 2011, 38). Univajeen voivat aiheuttaa esimerkiksi

vakava masennustila tai unijakson viivästyminen, jolloin virkistävän unen määrä jää liian lyhyeksi (Huttunen 2018). Mikäli aamulla nukkuu tavallista pidempään, todennäköisesti vireystilan laskukin tapahtuu tavallista myöhemmin. Alkuillan väsymystä taas aiheuttaa univaje, mikä lisää seuraaviin öihin syvän unen määrää. Univajeesta korvautuu seuraavana yönä noin kolmannes, ellei aamulla tarvitse nousta aikaisin. (Järnefelt & Hublin 2018, 15.) Mikäli univajetta ei korvaa, siitä alkaa pikkuhiljaa kasvaa univelkaa. (Vainikainen 2017, 13).

Tutkimusten mukaan univajeisen ihmisen havaintokyky ja tarkkaavaisuus häiriintyvät, reaktioajat pitenevät, asioiden mieleen painaminen vaikeutuu ja ajatukset voivat tuntua ikään kuin tahmeilta. Siksi univaje vaikuttaa myös päiväaikaiseen vireyteen. (Järnefelt & Hublin 2018, 12–13.) Jopa kahden tunnin univaje yhden yön aikana voi vähentää tuloksellisuutta kolmanneksella tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä, mutta mekaanisiin tehtäviin sillä ei näytä olevan selkeää vaikutusta. Yksi kokonaan valvottu yö voidaan katsoa vastaavan yhden promillen humalatilaa (Kajaste & Markkula 2011, 39.)

Unenpuute aiheuttaa kolesteroliaineenvaihdunnan heikkenemisen, mikä voi johtua tulehdusjärjestelmien muutoksista ja siitä, että univajeen vaikutukset kasaantuvat univajeen jatkuessa. Tämä voi aiheuttaa sydän- ja verisuonitautien sekä metabolisen oireyhtymän sekä aivoinfarktin riskin lisääntymisen. (Vainikainen 2017, 41–42; Järnefelt & Hublin 2018, 13.) Samalla kun univaje heikentää soke-riaineenvaihduntaa, sillä on myös suuri vaikutus lihomiseen ja immunitetin heikkenemiseen (Huttunen 2018; Järnefelt & Hublin 2018, 13), minkä takia univajeinen henkilö saattaa sairastua helpommin erilaisiin flunssiin tai sitkeämpiin virus- ja bakteeritauteihin (Vainikainen 2017, 41–42).

Univaje vaikuttaa suoraan myös tunteiden säätelyyn. Erityisesti REM-unen aikana aivojen limbisen eli tunnesäätelyn alue on jopa aktiivisempi kuin valveilla ollessa. Sen takia jo lyhytkin univaje voi vaikuttaa mielialaan ja aloitekykyyn laskevasti tai aiheuttaa mielialan vaihteluita niin, että masentavat ajatukset valtaavat mieltä. Kyse ei silti ole välttämättä masennuksesta. Yleensä hyvin nukutun yön jälkeen masentavat ajatukset häviävät. (Kajaste & Markkula 2011, 38; Järnefelt & Hublin 2018, 12–13.)

REM-unen aikainen aktivaatio muistuttaa etuaivoissa valveillaolon aikaista aktivaatitasoa, mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että aivot kertaavat päivän tapahtumia ja karsivat turhia yhteyksiä. (Järnefelt & Hublin 2018, 12–13.) Partonen ja Lauerma (2017) muistuttavat kuitenkin, että REM-unen estämisestä johtuva psyykkisen tasapainon häiriytyminen ei välttämättä pidä paikkaansa riittämättömien tutkimustulosten takia. Heidän mielestään ei voida sanoa varmasti, että REM-unen asema psyykkisen tasapainon säätelyssä olisi varma, mutta näyttäisi kuitenkin siltä, että joissakin tilanteissa unien läpikäyminen voi auttaa selvittämään joitakin valvetilan ristiriitoja tai pelkoja.

Univaje ja unettomuus eivät kuitenkaan ole sama asia, vaikka ne joiltain osilta ovatkin samankaltaisia. Ei voida myöskään sanoa, että unettomuudella olisi varmuudella samanlaisia vaikutuksia kuin univajeella. Suurin eroavaisuus on se, että univajeessa ihminen on alivireinen, kun taas uneton saattaa olla ylivireinen. (Järnefelt & Hublin 2017, 13.)

3.5 Unettomuus

Unihäiriöistä yleisin on unettomuus, mikä tarkoittaa, ettei ihminen pysty nukkumaan, vaikka haluaisikin (Partonen & Laeurma 2017; Käypä hoito). Jokainen kokee joskus elämässään tilapäistä unettomuutta (Pihl & Aronen 2015, 24) ja Partisen ja Huovisen (2011, 20) mukaan se on 1,5 kertaa yleisempää naisilla kuin miehillä. Väestöntutkimusten mukaan unettomuudesta kärsii ajoittain noin kolmannes väestöstä. 30–35 prosenttia kärsii tilapäisestä unettomuudesta ja 10–15 prosentilla on unettomuuteen liittyviä toiminnallisia häiriöitä. Lisäksi lyhytkestoista unettomuutta esiintyy 15–20 prosentilla aikuisista vuosittain. Suomessa pitkäaikaisesta unettomuudesta taas kärsii lähes 12 prosenttia aikuisista. (Käypä hoito.) Etenkin pohjoismaissa myös vuodenajoilla on vaikutusta unettomuuden esiintymiseen, se on yleisempää talvella kuin kesällä (Partinen & Huovinen 2011, 20).

Unettomuudesta kärsitään yleisesti elimellisten tai ei-elimellisten sairauksien yhteydessä, mutta se voi olla myös itsenäinen sairaus tai yksittäinen oire. Erityisesti iäkkäillä tavattavaa työmuistin, ongelmanratkaisukyvyn ja tapahtumamuistin heikkenemistä tavataan myös pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsivillä henkilöillä. (Käypä hoito.) Jatkuva väsymys voi aiheuttaa merkittäviäkin haittoja monilla

elämänalueilla (Partinen & Lauerma 2017) ja monet kansanterveydelliset ongelmat ovat siihen yhteydessä. Mikäli unettomuus jatkuu pitkäaikaisena, se altistaa monille psyykkisille ja somaattisille sairauksille. (Käypä hoito.) Biddle, Kelly, Hermens ja Glozier todistivat kaksi vuotta kestäneessä tutkimuksessaan, että unettomuudella on selkeä yhteys mielenterveysongelmiin.

Unettomuuden oireet vaihtelevat paljon, mutta pääoireina unettomalla voi esiintyä vaikeutta nukahtaa, vaikeutta pysyä unessa ja liian varhaista heräilyä aamuyöllä tai huonolaatuista yöunta huolimatta siitä, että olisi mahdollisuus nukkua. (Pihl & Aronen, 2015, 24; Käypä hoito.) Jollakin voi olla näistä oireista vain yksi, kun taas toisella voi olla ne kaikki. Yleensä koetaan, että unta ei saa tarpeeksi tai sen laatu on huonoa (Pihl & Aronen, 2015, 24), se ei virkistä, vaan ihminen on jatkuvasti väsynyt. (Partinen & Lauerma 2017.) Partisen ja Huovisen (2011, 20) mukaan tärkeintä unettomuuden määrittelyssä on kuitenkin ihmisen oma kokemus nukkumisestaan. Mikäli on aamuisin väsynyt ja töihin alkaminen tuntuu mahdollottomalta, voi syynä olla huonolaatuinen tai riittämätön uni.

Kuten edellä on todettu, unettomuus aiheuttaa väsymystä ja uupumusta (Pihl & Aronen 2014, 26), ehdyttää pikkuhiljaa voimia ja altistaa myös päihteiden haitalliselle käytölle sekä ahdistuneisuushäiriöille (Partonen & Lauerma 2017). Unettomilla esiintyviä muita oireita ovat: ärtyneisyys, keskittymis- tai tarkkaavaisuushäiriöt, muistitoimintojen ja päätöksenteon vaikeutuminen, pahanolontunne, alttius virheisiin työssä tai liikenteessä, riskinotto, huolta tai huolestuneisuutta unesta ja nukkumisesta, jännitystä, päänsärkyä tai suolisto-oireita, holtitonta käyttäytymistä ja syömistä sekä verensokeritason nousua. (Partinen & Huovinen 2007, 20; Pihl & Aronen 2014, 26.) Unettomuus lisää myös riskiä sairastua mielenterveysongelmiin ja voi vaikuttaa sydän- ja verisuonisairauksien syntyyn. Haaramo (2014, 86) on sitä mieltä, että unettomuuden vaikutusten tunnistaminen saattaisi auttaa estämään työkyvyn menettämisen ja enneaikaisen työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen.

Hyvää vireystasoa vaativissa töissä ja toimissa unettomuus voi aiheuttaa vaaratilanteita (Partonen & Lauerma 2017), mikä näkyy myös liikenneonnettomuustilastoissa. Viidesosa liikenneonnettomuuksista tapahtuu liiallisen väsymyksen takia, joten väsyneenä liikenteessä on vaaraksi itselleen ja muille. Yleisimpiä syitä

liikenteessä väsymiseen ovat liian lyhyt tai huonolaatuinen uni ennen ajamista tai liian pitkä valvominen. Unettomuus sinällään jo voi aiheuttaa kognitiivisia häiriöitä, mutta myös sen hoitoon käytettävät unilääkkeet voivat lisätä onnettomuusriskiä. Unilääkkeiden haitallinen vaikutus autolla ajamiseen voi kestää jopa 10 tuntia. Myös hoitamaton uniapnea voi aiheuttaa rattiin nukahtamisen. (Käypä hoito.)

3.5.1 Unettomuuden luokittelu

Unettomuutta on monenlaista ja sitä voidaan käsitellä sekä oireena sekä sairautena. Ohimenevästä unettomuudesta puhutaan, kun unettomuus on lyhytkestoinen ja oiretasoinen. Unettomuusoireiden jatkuessa pitempään se muuttuu sairausasteiseksi unettomuushäiriöksi aiheuttaen uni-valverytmin säätelyjärjestelmiin häiriöitä. Kansainvälisen unihäiriöluokituksen ”mukaan unettomuushäiriössä nukkumisvaikeuksia tulee ilmetä vähintään kolme kertaa viikossa vähintään kolmen kuukauden ajan.” (Käypä hoito.) Unettomuuden Käypä hoito -suosituksen mukaan aika on kuitenkin vain kuukausi ja unihäiriön kroonistumisesta puhutaan, kun on kulunut kolme kuukautta oireiden alusta.

Unettomuushäiriöön liittyy toimintakyvyn heikkeneminen, mikä aiheuttaa haittaa valveenaikaiseen toimintaan. Siksi se voidaan diagnosoida myös alle kuukauden kestäneiden oireiden perusteella niiden vakavuudesta riippuen, jolloin puhutaan tilapäisestä unettomuudesta. Lyhytkestoinen unettomuushäiriö taas tarkoittaa yhdestä kolmeen kuukautta kestäneitä oireita ja pitkäkestoinen, että oireet ovat kestäneen yli kolme kuukautta. Unettomuushäiriö voi olla myös ei-elimellinen, jolloin unettomuusoireet ovat tilapäisiä, lähinnä tunne-elämään sopeutumiseen liittyviä oireita. (Käypä hoito.)

Unettomuus jaetaan kahteen tyyppiin, primaariseen ja sekundaariseen. Primaarinen on psykofysiologinen eli toiminnallinen unettomuus. Sen syynä on usein jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja nukahtamista estäviä tai vaikeuttavia ajatuksia. Se on usein seurausta niin sanotusta normaalista unettomuudesta esimerkiksi elämän muutoksesta, kriisistä tai stressistä. Kun tämä jatkuu riittävän kauan, siitä

voi olla seurauksena nukkumista vaikeuttava ongelma. Sekundaarinen unettomuus taas on jonkin fyysisen tai psyykkisen sairauden tai lääkityksen aiheuttama. (Pihl & Aronen 2015, 25-26.)

3.5.2 Unettomuuden aiheuttajat

Aina unettomuuden aiheuttajaa ei löydy, vaan usein käy niin, että unettomuuden laukaisee jokin tekijä, mikä taas aiheuttaa unettomuutta ylläpitäviä tekijöitä. (Pihl & Aronen 2015, 26.) Keskeinen laukaiseva tekijä on elimistön ylivireystila ja suurimmalla osalla se johtuu unen huollon puutteista sekä psykologisista ja psykiatrisista tekijöistä. Usein on syynä myös elimellinen epävakaus. (Järnefelt & Hublin 2018, 30–31.)

Unettomuuden taustalla voi olla monenlaisia riskitekijöitä, kuten naissukupuoli, persoonallisuus ja unen fysiologinen häiriöherkkyys. Osittain periytyviä riskitekijöitä ovat aamu ja -iltatyypisyys, herkkäunisuus sekä unen pituus ja laatu. Persoonallisuushäiriöillä, terveydentilalla ja sen vaihteluilla, lääkkeillä, piristeillä ja alkoholin käytöllä, elämäntilanteen muutoksilla, työhön liittyvillä tekijöillä, elämäntavoilla ja nukkumistottumuksilla sekä huonoilla nukkumisoloilla voi olla vaikutusta unettomuuden syntymisessä. Persoonaan ja herkkyyteen painottuvia riskitekijöitä ovat herkästi unella reagoiminen, helposti säikähtäminen, ylitunnollisuus ja rikas mielikuvitus. Lisäksi nukkumiseen liittyvät vääränlaiset ajatus- ja toimintamallit sekä asenteet, temperamentti ja hermostollinen uni-valverytmin säätelämisen heikkous ovat riskitekijöitä unettomuuden syntyyn. (Pihl & Aronen 2015; Järnefelt & Hublin 2018, 30–31; Käypä hoito.)

Spielmanin kolmen tekijän malli kuvaa, miten kolme oleellista tekijää eli altistavat, laukaisevat ja ylläpitävät tekijät vaikuttavat toinen toisiinsa aiheuttaen unettomuutta ja ylläpitäen sitä. Ne ovat useimmiten kaikki vireystasoa jollain tavalla nostavia ja yleensä on kyse useiden erilaisten yksilöllisten tekijöiden summasta. Muun muassa ylivirittyneisyydestä taipumuksen kehittymiseen vaikuttavat sisäsyntyisten ja ympäristötekijöiden vuorovaikutus. (Järnefelt & Hublin 2015, 30). Altistavat tekijät ovat biologisia (aineenvaihdunnan vilkastuminen ja hermovälittäjäaineiden muutokset), psykologisia (taipumus huolehtimiseen ja murehtimiseen) ja sosiaa-

lisiä (eriaikainen unirytmä vuodekumppanin kanssa ja työaikojen aiheuttama nukkumisaikojen sopimattomuus). (Kajaste 2015.) Laukaisevia tekijöitä ovat unta häiritsevät asiat, esimerkiksi jokin fyysinen sairaus (Järnefelt & Hublin 2015, 30).

Ylläpitävät seikat taas ovat erilaisia unettoman yrityksiä kompensoida unettomuutta, joista keskeisin on ylenmääräinen vuoteessa valveilla vietetty aika. Unettomalla on tarkoituksenaan helpottaa oireitaan, mutta toimet vaikuttavatkin päinvastoin. (Kajaste 2015.) Nukahtaminen ei siis onnistu, koska ylivilittynisyys estää unta tuottavien mekanismien toiminnan. Vaikka uneton olisi väsynyt ja muut unen perusedellytykset (unipaine ja unijakson oikea-aikaisuus) olisivat kunnossa, hän ei silti pysty nukkumaan. (Järnefelt & Hublin 2015, 30.)

Myös elämäntilanteen muutos, oli se sitten positiivinen tai negatiivinen voi aiheuttaa unettomuutta. Positiivisista asioista esimerkiksi rakastuminen tai lapsen saaminen voivat vaikeuttaa nukkumista ja laukaista unettomuuden. Negatiivisia aiheuttajia voivat olla erilaiset sairaudet, kipu, särky, monet psyykkiset oireet ja sairaudet ja niiden lääkitykset. (Pihl & Aronen 2015.) Nukkumaanmenoaikaiseen liialliseen vireyteen voi vaikuttaa muun muassa liian myöhäinen liikunnan harrastaminen, stressaavien asioiden pyöriminen mielessä ja mieleen tunkeutuminen yön aikana, huoli unesta ja uni-valverytmin rikkoutuminen. (Käypä hoito.)

Unettomuuden jatkuessa huoli stressaavista asioista on siirtynyt unettomuuteen ja sitä ylläpitäviin asioihin. Ihminen voi olla esimerkiksi huolissaan töissä pärjäämisestään huonosti nukkuneena. Yleensä myös nukkumistottumukset ovat muuttuneet hieman, minkä takia ne voivat alkaa ylläpitää unettomuutta. (Järnefelt & Hublin 2018, 33.) Nämä asiat saavat helposti aikaan noidankehän, ”jossa nukahtamisen yrittäminen vain pahentaa tilannetta” (Käypä hoito).

3.6 Vuorotyöunihäiriö

Uni- ja valverytmin häiriöt voidaan jakaa tarkemmin viivästyneeseen ja aikaistuneeseen unijaksoon, ylipitkään vuorokausirytmiiin, kaamosunettomuuteen, vuorotyöhön ja epäsäännöllisten työaikojen aiheuttamaan unettomuuteen eli vuorotyöunihäiriöön sekä epäsäännöllisten elämäntapojen aiheuttamaan ei-elimelliseen uni-valverytmin häiriöön. Tärkeimpiin työperäisiin unihäiriöihin kuuluvat riit-

tämätön uni, vuorotyön ja epäsäännöllisten työaikojen aiheuttama vuorotyöunihäiriö sekä työn stressaavuudesta johtuva unettomuus. Vuorotyöunihäiriöstä käytetään myös nimitystä vuorotyöhön ja epäsäännöllisiin työaikoihin liittyvä unettomuus ja vuorotyöunettomuus ja se luokitellaan kronobiologiseksi unihäiriöksi. (Käypä hoito.) Härmän ym. (2019) mukaan vuorotyöunihäiriö on yleisempää yötyötä tekevien kuin yötyötä tekemättömien vuorotyöntekijöiden keskuudessa.

Unihäiriöalttius on yksilöllistä myös vuorotyöntekijöiden keskuudessa. (Järnefelt & Hublin 2018, 168.) Heillä unettomuus johtuu usein siitä, että elimistön vuorokausirytmii ei pysty sopeutumaan vaihtuviin työvuoroihin. Ihmisen elimistö noudattaa tiettyä vuorokausirytmii, jossa eri rytmien ajastus ja suhde on tarkasti toisiinsa kytketty. Sen takia univaje ja uneliaisuus lisääntyvät, kun vuorokausirytmii ei sopeudu muuttuvaan uni-valvetilaan. (Härmä, Hublin & Sallinen 2013.)

Työvuoron aikaiseen uneliaisuuteen vaikuttaa eniten vuorokauden aika (yövuoro ja aikaiset aamuvuorot), edeltävästä pääunijaksosta kulunut aika ja pääunijakson kesto, mutta myös alle 12 tunnin väli työvuorojen välillä rajoittaa nukkumista. (Härmä, Hublin & Sallinen 2013.) Normaaliin nukkumisaikaan sijoittuvien työvuorojen takia voi esiintyä väsymystä ja/tai unettomuutta ja kun tällainen tila on kestänyt yli kolme kuukautta, puhutaan vuorotyöunihäiriöstä. (Järnefelt & Hublin 2018, 168.) Yötyötä tekevillä vuorotyöntekijöillä vuorotyöunihäiriö on yleisempää kuin niillä, jotka tekevät pelkästään muita vuoroja (Härmä ym. 2019).

Vuorotyöunihäiriössä henkilö kärsii uneliaisuudesta tai poikkeavasta väsymyksestä normaalille työajalle sattuvien työvuorojen aikana tai niiden takia hänen unensa lyhenee merkittävästi normaaliin verrattuna. Oireet eivät kuitenkaan tule esille muissa työvuoroissa tai vapaapäivinä. (Härmä, Hublin & Sallinen 2013; Järnefelt & Hublin 2018, 168.) Mikäli oireille ei löydy muuta selittävää syytä, oireista kärsivä henkilö täyttää vähintään viikon ajalta unipäiväkirjaa, mikä osoittaa sirkadiaanisen rytmien ja unijakson ajoittumisen häiriön. Suomessa vuorotyöunihäiriölle ei ole virallista tautiluokitusta, vaan siitä käytetään ICD-luokituksen kansainvälistä tautiluokituskoodia F51.2 eli ”ei-elimellinen univalverytmien häiriö”. (Härmä, Hublin & Sallinen 2013.)

Vuorotyöhön liittyviä unihäiriöitä on tutkittu vähän, mutta ainakin se on selvää, että uni- ja valverytmien häiriöt ovat selvästi yleisempiä vuoro- ja epäsäännöllistä

työtä tekevillä kuin säännöllistä päivätyötä tekevillä. (Härmä, Hublin & Sallinen 2013.) Yksilölliset tekijät vaikuttavat herkkyyteen sairastua vuorotyöunihäiriöön tai vuorotyöhön yhdistettyihin univaikeuksiin (Booker, Magee, Rajaratnam, Sletten & Howard 2018). Järnefeltin ja Hublinin (2018) mukaan tästä uni-valverytmin häiriöstä kärsii vuorotyöntekijöistä noin kymmenen prosenttia. Toisaalta Bookerin ym. (2018) mukaan noin 20–30 prosenttia vuorotyöntekijöistä kokee huomattavia unettomuusoireita ja sellaista liiallista päiväaikaista uneliaisuutta, mikä vastaa vuorotyöunihäiriötä. Vuorotyöunihäiriöpotilaiden keskuudessa unettomuus liittyy toiminnallisiin ja kognitiivisiin häiriöihin, totesivat Belcher, Gumenyuk ja Roth (2015) tutkimuksessaan. Heidän mukaansa unettomilla, joilla oli unettomuuden lisäksi normaalia uneliaisuutta, oli enemmän vaikeita kognitiivisia häiriöitä kuin niillä unettomilla, joilla oli unettomuuden lisäksi liiallista väsymystä.

Vuorotyöunihäiriö on riippuvainen työvuoroista ja siksi oireet helpottavat, kun tila korjaantuu, esimerkiksi vapaapäivinä ja erityisesti yli viikon kestävillä lomilla. Vuorotyöunihäiriö paranee kokonaan, kun siirrytään normaaliin päivätyöhön, mutta mikäli näin ei käy, voi olla kyse jostakin muusta vuorotyön yhteydessä kehittyneestä uni- tai unettomuushäiriöstä. (Järnefelt & Hublin 2018, 168; Käypä hoito.) Esimerkiksi työstressi voi aiheuttaa unettomuutta, joka sitten pitkittyessään muuttuu unettomuushäiriöksi. Hyvät työolot voivat vähentää unihäiriöitä ja parantaa työntekijän työkykyä. (Käypä hoito.) Unihäiriöt voivat kuitenkin johtua myös elimellisestä sairaudesta ja jos unettomuus on jatkuvaa ja sinulla on muitakin oireita, kehoitetaan ottamaan yhteys työterveyshuoltoon. (Härmä ym. 2017, 11.)

4 TERVEYDENHOITAJA VUOROTYÖNTEKIJÄN TUKENA

4.1 Terveydenhoitajan rooli

Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija, erityisesti kansanterveys- ja ennaltaehkäisevässä työssä. Hän toimii aina terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja keskeisintä hänen työssään on saada asiakas osallistumaan oman terveytensä edistämiseen ja ylläpitämiseen. (Terveydenhoitajaliitto 2019.) Terveydenhoitajan ennaltaehkäisevä rooli määritellään tarkasti työterveyshuoltolaissa (1383/2001) ja hän on tärkeässä asemassa arvioitaessa työntekijän soveltuvuutta vuorotyöhön (Härmä, Hublin & Sallinen 2013). Unettomuuden arviointi ja hoito työterveyshuollossa sekä vireyden ylläpitäminen on työturvallisuuden kannalta erittäin tärkeää (Laitinen 2004; Järnefelt ym. 2018).

Haasteena on tavoittaa ryhmät, joissa voitaisiin parantaa ohjauksen ja neuvonnan avulla työntekijöiden työkykyä ja vähentää heidän sairastavuuttaan (Laitinen 2004). Henkilön vuorotyökelpoisuutta arvioitaessa on huomioitava vuorotyön terveyshaittoihin ja työturvallisuuteen vaikuttavat sairaudet ja vuorotyön vaikutukset uni-valverytmiin. (Härmä ym. 2013.) Työturvallisuuslain (738/2002) mukaan myös työnantajan tulee arvioida työn kuormittavuutta työaikoihin liittyen.

Työterveyshuoltolaissa (1383/2001 12 §) on säädetty muun muassa yötyötä tekeville säännölliset terveystarkastukset. Siksi työterveyshoitaja tekee jokaiselle yötyötä tekeväälle työhönsijoitustarkastuksen aina työhön tullessa ja määrävälein. Terveydenhoitajan velvollisuus on antaa työnantajille tietoa ja ohjausta terveellisistä työajoista sekä tehdä työpaikkaselvityksiä eli selvittää työolot. Heidän tulee huomioida myös työaikoihin liittyvät haittatekijät sekä ikä, aiemmat vuorotyöstä aiheutuneet haitat ja vuorojärjestelmän kuormittavuus. (Härmä ym. 2013; Käypä hoito.)

Työterveys Lappica järjestää Rovaniemen kaupungin työterveyspalvelut ja yhtenä palveluna tarjoaa uniryhmää, josta nukahtamis- tai muista uneen liittyvistä vaikeuksista kärsivät henkilöt voivat saada apua. Ryhmän tavoitteena on jakaa tietoa unesta ja unettomuudesta, motivoida hoitamaan univaikeuksia ja ennaltaehkäistä niitä. Ryhmässä harjoitellaan myös unen parantamista ja opitaan siihen

uusia keinoja sekä harjoitellaan rentoutumista ja keskustellaan univaikeuksiin liittyvistä kokemuksista. Ryhmässä on kerrallaan 8–14 henkilöä ja sitä vetävät työterveyspsykologi, työfysioterapeutti ja työterveyslääkäri. (Työterveys Lappica 2019.)

Terveystoimittajan antamassa elintapaohjauksessa keskeistä on, että ihminen saadaan uskomaan kykyihinsä. Motivoiva haastattelu on hyvä keino herättää motivaatiota ja kasvattaa sitoutumista kyseessä olevaan tehtävään. Tällöin ohjattava on sinnikkäämpi ja panostaa muutokseen, eikä hetkittäiset vastoinkäymiset ja repsahdukset lannista häntä niin helposti. Muiden onnistumisista kertominen voi auttaa toisia omassa elämäntapamuutoksessa ja siksi terveystoimittaja käyttää usein esimerkkejä työnsä apuna. Hän myös välttää tuomitsevaa asennetta ja suostuttelua, koska niillä on psykologisia haittavaikutuksia. Hän ohjaa asiakasta puhumaan itse mahdollisuuksistaan ja tarpeellisesta muutoksesta ja seuraamaan omaa käyttäytymistään (esimerkiksi unipäiväkirjan avulla). (Suomen unihoitajaseura ry 2019.)

Terveellisten elintapojen merkitys nousee vuorotyötä tekevien keskuudessa, koska vuorotyöhön liittyy suurentunut terveysongelmien vaara. Elintapojen ja ravitsemuksen lisäksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin vaikuttamalla voidaan vaikuttaa vireyteen ja väsymystä vähentämällä taata mahdollisimman laadukas uni. (Laitinen 2004.) Järnefelt ym. (2018) tutkivat kognitiivisen käyttäytymisterapiaan pohjautuvaa ryhmä- ja itsehoidon hyötyä ja tulivat tulokseen, että se auttaa enemmän kuin lyhyehkö unen huollon ohjaaminen. Vuorotyöntekijät voivat siis tämän tutkimuksen mukaan hyötyä unettomuutensa hoidossa psykologisista hoidon ja ohjauksen interventioista.

Terveysneuvonta edistää terveiden elintapojen oppimista, joten terveystoimittaja neuvoa ja opastaa, mutta työntekijä on itse vastuussa uusien terveystottumusten soveltamisesta elämäänsä. Näitä voivat olla esimerkiksi terveellinen ravitsemus, oikeanlainen unirytmisi sekä työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen. (Härmä ym. 2013.) Glazer ym. (2019) tulivat tutkimuksessaan johtopäätökseen, että unen ohjaukseen tulisi sisältyä stressin vähentäminen ja nukkumisympäristön parannukset muiden unen huoltoon liittyvien suositusten lisäksi. Myös elintavat vaikuttavat

päivittäiseen ja pitkäaikaiseen työssäjaksamiseen (Laitinen 2004) ja terveydenhoitaja seuraa vuorotyöntekijöiden terveyttä sekä antaa neuvontaa vuorotyön haitoista ja niiden ennaltaehkäisemisestä. (Härmä, Hublin & Sallinen 2013). Unen huollon ohjaukseen kuuluvat seuraavat asiakokonaisuudet: vuorotyö ja sen vaikutukset sekä vuorotyöhön sopeutuminen sekä vuorotyöntekijän unen huolto. (Järnefelt & Hublin 2018, 64.)

4.2 Vuorotyö ja sen terveysvaikutukset

4.2.1 Työaikojen kuormittavuus

Yleensä vuorotyössä työntekijät jaetaan kahteen tai useampaan eri aikoina työskentelevään ryhmään niin, että työajat limittyvät saumattomasti peräkkäin. (Suomisanakirja.) Noin 25 prosenttia suomalaisista työläisistä tekee vuorotyötä tai epäsäännöllistä työaika (esimerkiksi yöllä tai aikaisin aamulla), joten he taistelevat biologista vuorokausirytmää vastaan. Mieluummin ihminen valvoisi päivällä ja nukkuisi yöllä. Vuorotyöläiset tekevät siis töitä vuorokausirytmien kannalta huonoon aikaan ja samalla valvovat pitkään, minkä takia he tuntevat väsymystä työssään. (Partinen 2012; Työterveyslaitos.) Työaikojen kuormittavuutta voidaan vähentää varmistamalla, että palautumisjaksot ovat riittävän pitkiä ja työn laatua voidaan parantaa työvuorojärjestelyillä. Vuorotyön aiheuttamien terveysongelmien vähentämiseen voi vaikuttaa myös työntekijöiden mahdollisuus vaikuttaa omiin työvuoroihinsa. (Käypä hoito.)

Vuorotyön haitallisista terveysvaikutuksista lienee tärkein on Partisen (2012) mukaan unen ja vuorokausirytmien häiriintyminen. Hän kertoo, että riittämätön ja pitkään jatkunut huonolaatuinen uni ovat ilmeisesti masentuneisuuden ja erilaisten sairauksien tärkein syy. Vuorotyö saa aikaan sekä pysyviä, että ohimenevämpiä muutoksia aivoissa ja kehon toiminnoissa. Se voi aiheuttaa muutoksia uneen ja uni-valverytmiin ja sitä kautta vaikuttaa haitallisesti sosiaaliseen elämään sekä rasittaa elimistöä tavallista enemmän. Vuorotyöläinen saa kuitenkin myös monia etuja työstään, esimerkiksi enemmän vapaa-aikaa ja rahallisia korvauksia. (Partinen 2012)

Epäsäännöllisiä työaikoja tekevillä on todettu olevan enemmän kroonista väsymystä, stressiä ja hermostuneisuutta kuin päivätyötä tekevillä. Noin 10 prosenttia vuorotyöläisistä kärsii unihäiriöstä, joka ilmenee univaikeutena ja väsymyksenä. Liikenneonnettomuustilastoista ja työtapaturmien määrästä nähdään selvästi, että väsymyksen, vuorokaudenajan ja onnettomuusriskin välillä on yhteys. Tämä johtuu siitä, että väsyneenä arviointikyky ja tarkkaavaisuus heikkenevät ja riskinottokynnys laskee. (Työterveyslaitos.) Siten työajat (kuten yötyö, vuorotyö sekä työ- ja lepoajat) vaikuttavat välillisesti myös työntekijöiden terveyteen ja turvallisuuteen (Käypä hoito). Tanskalaisten sairaanhoitajien keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa huomattiin, että yö- ja iltavuoroja tekevillä on kasvanut diabeteksen riski, ja riski on suurin yövuoroja tekevillä. (Hansen, Stayner, Hansen & Andersen 2016.)

Härmä ym. (2019) totesivat tutkimuksessaan, että iltatyötä tekevillä tapaturmariski on kasvanut ja heillä on enemmän unettomuusalttiutta ja sekä lyhyitä että pitkiä sairaspöissaoloja. Toisaalta heidän mukaansa ”iltavuoroihin ei yleisesti ottaen liittynyt merkitsevästi lisääntyntä väsymystä, unen pituuden muutoksia tai pitkiä sairaspöissaoloja” (Härmä ym. 2019). Neljä (joissakin tapauksissa jo kaksi) perättäistä iltavuoroa lisäävät lyhyiden sairaspöissaolojen määrää. Useat yövuorot peräkkäin kasaavat univajetta ja niiden on todettu olevan yhteydessä lyhyisiin sairaspöissaoloihin ja lisäävän pitempien sairaspöissaolojen riskiä. (Härmä ym. 2019.)

Vuorokierto voi olla joko nopea (1–3 samaa vuoroa peräkkäin), hidas (vähintään neljä samaa vuoroa peräkkäin), eteenpäin kiertävä (aamu-ilta-yö) tai taaksepäin kiertävä (yö-ilta-aamu). (Järnefelt & Hublin 2018, 174; Käypä hoito.) Nopeasti eteenpäin kiertävä vuorojärjestelmä on suositeltavampi (esim. aamuvuoro–ilta-vuoro–yövuoro–vapaa) kuin muut, koska sen on todettu vaikuttavan vähemmän väsymykseen ja unen laadun huononemiseen. (Käypä hoito.)

4.2.2 Vuorokausirytmien häiriintyminen

Uni-valverytmien sekä unen määrän ja laadun muutokset ovat vuorotyön tärkeimpiä terveyteen vaikuttavia asioita. Unijakson aikainen unettomuus ja valveen ai-

kainen uneliaisuus ovat lähes kaikilla vuorotyötä tekevillä ilmaantuvia sopeutusvaikeuksia. (Järnefelt & Hublin 2018, 167–168.) Työn ja vuorokausirytmien risitiidan takia vuorotyöntekijät kokevat usein unenlaatuunsa heikentyneen, unen keston muuttuneen ja/tai liiallista uneliaisuutta. (Booker ym. 2018.) Aamuvirkut saattavat kärsiä enemmän iltaja yövuoroista, kun taas iltavirkut kärsivät enemmän aamuvuoroista. 40–50 ikävuoden tienoilla vuorokausirytmimuutos muuttuu enemmän aamutyypiksi ja sen takia heillä alkaa esiintyä enemmän vuorotyöhön liittyviä ongelmia kuin nuoremmilla. Tavallista pitemmät vapaajaksot sekä arkivapaat ovat kuitenkin epäsäännöllisen työn positiivisia puolia. (Järnefelt & Hublin 2018, 167–169.)

Vuorotyö vaikuttaa myös valveajan vireyteen työvuoroa edeltäneen unijakson aikaisen unen laadun ja määrän kautta. Myös vuorokaudenaika, jolloin työtä tehdään, vaikuttaa vireyteen, kuten myös hereillä oloajan pituus. Vireys on alimmillaan varhain aamulla ja onkin todettu, että havaintolipsahduksia tapahtuu yhtä paljon yli vuorokauden kestäneen valvejakson aikana kuin 0,5–1 promillen humalassa. Pitkällä aikavälillä myös osittaisen univajeen kasautumisesta aiheutuvat seuraukset ovat samankaltaisia. (Järnefelt & Hublin 2018, 168.)

Sirkadiaanisten tekijöiden ja valvomisen vuoksi yövuorot ovat erityisen haasteellisia suoriutumisen ja turvallisuuden kannalta, koska kognitiivinen suorituskyky heikkenee. Päivävuoroihin verrattuna yövuoroissa onnettomuusriski on 20–30 prosenttia suurempi ja myös riski joutua onnettomuuteen matkalla töistä kotiin on suurentunut yövuoron jälkeen. (Järnefelt & Hublin 2018, 169.) Näiden lisäksi Hulsege ym. (2018) totesivat tutkimuksessaan, että aamutyypisillä ja ikääntyvillä vuorotyöntekijöillä on enemmän unihäiriöitä kuin muilla vuorotyöntekijöillä.

Vuorotyötä tekevillä uni on lyhyempää ja lievät unihäiriöt yleisempiä riippumatta työstressin määrästä (Karhula ym. 2011). Åkerstedtin, Ingren, Bromanin & Kecklundin (2008) tutkimuksen mukaan vuorotyöntekijät nukkuvat liian vähän ja nukkuvat työpäivän aikana enemmän kuin päivätyötä tekevät. Vuorotyöntekijöitä usein vaivaava korkea työstressi laskee toimintakykyä ja hidastaa palautumista sekä lisää vuorotyötä tekevillä nukahtamisvaikeuksia iltavuorojen jälkeen ja lyhentää yövuoroa edeltävien nokosten pituutta. Erityisen hankalia ovat iltaja aamu-vuoroyhdistelmät, jotka jo itsessään lisäävät työstressiä. Pääunijakson pituus

vaihtelee työvuorojen mukaan siten, että yleensä aamuvuoroissa unijakso on keskimäärin 6 tuntia, iltavuorojen jälkeen 6,5 tuntia, yövuorojen jälkeen 4,5 tuntia ja vapaapäivinä vajaa 7,5 tuntia. (Karhula ym. 2011.)

Aikainen aamuvuoro tarkoittaa kello seitsemältä tai sitä ennen alkanutta työvuoroa, mikä tarkoittaa, että uni–valverytmiä täytyy aikaistaa. Monille alkuillasta on vaikeaa nukahtaa, koska vireys nousee uudelleen iltapäiväväsymyksen jälkeen. Tämän lisäksi ilta on monille sosiaalisinta aikaa, eikä unipainettakaan vielä välttämättä ole kertynyt tarpeeksi, minkä takia nukahtaminen on vaikeaa. Aikainen herätys voi tuoda paineita saada nopeasti unen päästä kiinni, jotta kerkeäisi nukkua riittävästi. Joku toinen taas saattaa jännittää yöllisiä heräämisiä ja kolmas olla huolissaan, että herääkö varmasti aamulla. Myös työmatkaan voi kulua pitkä aika, mikä aikaistaa ylösnousua tai myöhentää nukkumaanmenoa omalta osaltaan. Nämä edellä mainitut asiat voivat aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia ja yöunen katkonaisuutta. Aikaiseen aamuvuoroon menevistä moni kokee, ettei ole saanut levähtyä kunnolla ja tuntee itsensä väsyneeksi työvuoron alussa, koska yöuni on jäänyt lyhyemmäksi. Vuorokausirytmä voi olla jo valmiiksi viivästynyt aikaisempien yö- ja iltavuorojen takia, minkä takia aivoista tuntuu, että on vielä yö ja pitäisi nukkua. Jotkut paikkaavat lyhentynyttä yöuntaan päiväunilla heti aikaisen aamuvuoron jälkeen. (Järnefelt & Hublin 2018, 166.)

Fysiologisesi helpointa on sopeutua iltavuoroihin, mutta toisaalta ne vaikeuttavat eniten vapaa-ajan suunnittelua ja siten sosiaalista elämää. Unen laatu on kuitenkin yleensä melko hyvää niiden yhteydessä. Unirytmän viivästymisen näkyy selvemmin myöhäisissä iltavuoroissa, koska nukkumaan ei saa alettua heti työvuoron päättymisen jälkeen, vaan usein tarvitaan aikaa rauhoittumiselle. (Järnefelt & Hublin 2018, 166; Härmä ym. 2019.)

Mikäli työstä vähintään kolme tuntia tehdään yöllä kello 23–06 välillä, puhutaan yövuorosta, mikä viivästyttää uni–valverytmiä jo selvästi. Yövuoroa edeltävänä iltana monet yötyötä tekevät pyrkivät viivästyttämään vuorokausirytmiansä jo ennakkoivasti nukkumalla edeltävänä aamuna mahdollisimman pitkään. Jotkut ottavat myös päiväunet ennen ensimmäistä yövuoroa. Näistä varotoimista huolimatta väsymys on usein voimakasta erityisesti ensimmäisen yövuoron lopussa. (Järnefelt

& Hublin 2018, 167). Pitkien yötyöjaksojen aikana kertyy eniten univajetta, vuorokausirytmä viivästyy ja siksi sopeutuminen takaisin normaaliin päivärytmiin on hidasta. Yövuoron päättymisen jälkeen nukkumaan mennään yleensä noin tunnin kuluessa. Unijakso on kuitenkin normaalia lyhyempi, koska syvän unen ja REM - unen määrä on vähäisempää ja uni on laadultaan heikompaa. (Härmä ym. 2018; Järnefelt & Hublin 2018, 167–168.)

Jatkuvaa yötyötä tekevillä on enemmän nukahtamisvaikeuksia kuin muilla, mutta toisaalta vähemmän univajetta. He myös kärsivät väsymyksestä sekä työaikana että erityisesti vapaapäivinä enemmän kuin muut vuorotyöntekijät. Yövuoro lisää myös tapaturmariskiä etenkin silloin, kun saman vuorokauden aikana tehdään vielä iltavuoro. (Härmä ym. 2019.)

Vuorotyö aiheuttaa muitakin kuin uneen ja nukkumiseen liittyviä terveyshaittoja. Vuorokausirytmien muutokset voivat vaikuttaa epäedullisesti myös aineenvaihduntaan, pimeähormoniin, stressitekijöihin ja veren hyytymistekijöihin. Myös lisääntymisterveys ja sydänterveys voivat kärsiä ja diabetekseen ja joihinkin syöpiin sairastumisen riski kasvaa. (Järnefelt & Hublin 2018, 169.) Työterveyslaitoksen teettämän tutkimuksen mukaan Härmä ym. (2019) kertovat, että työstressi etenkin vuorotyössä lisää uniongelmia ja sairauspoissaoloja. Tämän tutkimuksen mukaan väsymisoireet lisääntyivät 40 tunnin kokonaistyöajan ylittyessä ja että 48 tunnin kokonaistyöaika vaikutti siten, että työntekijät olivat väsyneitä myös vapaapäivinä. (Härmä ym. 2019.)

4.3 Vuorotyöhön sopeutuminen

Valo–pimeä -rytmi tahdistaa keskeisimmin ihmisen vuorokausirytmä. Aivojen subrakiasmaattisesta tumakkeesta eli biologisesta kellosta lähtee viesti käpylisäkkeeseen, missä melatoniini eli pimeähormoni erittyy. Elimistö sopeutuu hitaasti uuteen vuorokausirytmiin (noin tunti / vuorokausi) ja se vaatii uutta rytmiä tukevan valoaltistuksen. Siten epäsäännöllinen unirytmä altistaa uneen ja vireyteen liittyville häiriöille. (Järnefelt & Hublin 2018, 163.) Sopeutuminen kuitenkin vaihtelee, ja siihen vaikuttaa yksilön ja työn lisäksi sosiaalinen elämä. On myös huomattu, että miehet sopeutuvat epäsäännöllisiin työaikoihin naisia paremmin. Aamutyypiset ihmiset ovat virkeitä aamulla, mutta iltaisin väsyneitä, kun taas

iltatyypiset ovat väsyneitä aamulla ja iltaisin virkistyvät. (Järnefelt & Hublin 2018, 163.)

Vuorotyöhön sopeutumiseen vaikuttavat myös työvuorojen kiertosuunta ja säännöllisyys, palautumisaika vuorojen välillä, työvuorojen pituus, ennustettavuus ja säännöllisyys, vapaapäivien ja -iltojen jaksotus sekä mahdollisuus vaikuttaa työhön ja työaikoihin. Ongelmia on vähemmän eteenpäin kiertävien vuorojen kuin taaksepäin kiertävien vuorojen yhteydessä. Erityisesti ikääntyville nopeasti kiertävä järjestelmä (1–3 vuorokauden yövuorokauden peräkkäin) edistää sopeutumista vuorotyöhön. (Järnefelt & Hublin 2018, 163–164.)

Sulkava (2016) kertoo suomalaisesta tutkimuksesta, jonka mukaan perimä vaikuttaa heikkoon vuorotyönsietokykyyn. Tutkimuksen mukaan melatoniinireseptorigeenin riskivariantti voi vaikuttaa siihen, että aivot eivät saa niin paljon melatoniinisignaaleja kuin tavallisesti. Tämä selittää osittain kyseessä olevaa ongelmaa, koska normaalitilanteessa melatoniini todennäköisesti vakauttaa vuorokausirytmää. (Sulkava ym. 2016.)

Palkkaus, työn vaativuus ja työterveyshuollon tarjoamat palvelut sekä työtoverit ja työilmapiiri vaikuttavat myös omalta osaltaan vuorotyöhön sopeutumiseen. Samoin muut sosiaaliset suhteet kuten ystävät ja perhe. Perheenjäsenten keskinäinen erilaisten nukkumisaikojen huomioiminen ja vapaa-ajan suunnittelu on tärkeää. (Järnefelt & Hublin 2018, 165.)

4.4 Vuorotyöntekijän unen huolto

Pihlin ja Arosen (2015) mukaan unen huolto on huolenpitoa unesta eli unta edistäviin elämäntapoihin, nukkumisympäristöön ja nukkumiskäytäntöihin liittyviä ohjeita, joiden avulla hyvää nukkumista voidaan edistää. Käypä Hoito -suositus keskittyy sellaisten elämäntapojen tarkistamiseen ja korjaamiseen, joiden avulla pyritään palauttamaan vuorokausirytmien ennalleen ja muuttamaan nukkumisympäristö otolliseksi. Näitä ovat esimerkiksi nautintoaineiden käyttö, liikunta ja sen ajoittaminen sekä ilta-ateriat. Se kehottaa myös huolehditaan rentoutumisesta ja iltarituaaleista, jotta uneen pääseminen illalla helpottuisi. Näillä unen huollon ohjeilla saadaan säännöllistettyä unirytmää ja vähennetään unentuloon vaikuttavia ärsykeitä. (Käypä hoito.) Nukkumisergonomia tarkoittaa nukkumisympäristöön

liittyviä tekijöitä ja sekin on osa unenhuoltoa. Siinä kohteina ovat nukkumiseen liittyvien asentotottumusten lisäksi sänky, patja ja tyyny sekä vuodevaatteet. (Ylinen)

Itseen ja ympäristöön liittyviä toimia, joiden avulla voi edistää hyvää unta, on monenlaisia: terveydentilasta huolehtiminen ja sairauksien hyvä hoito, elämäntavat, nautintoaineiden kohtuullinen käyttäminen, terveellinen ravitsemus, työn ja levon hyvä suhde, säännöllinen rentoutuminen ja nukkumisajat, vapaa-ajan harrastukset, sosiaaliset suhteet, ystävien ja perheen kanssa vietetty aika sekä vaikeiden asioiden hoitaminen ennen nukkumaan menoa, työaikajärjestelyt epäsäännöllisiä työaikoja noudattavilla sekä tarpeettoman unilääkityksen välttäminen. (Käypä hoito.) Partisen ja Huutoniemen (2018, 114) mukaan unen huoltoon kuuluvat sellaiset tekijät ja toiminnot, jolla voi ylläpitää vireyttä päiväsaikaan ja laadukasta yöunta. Vuorojärjestelmässä tärkeitä tekijöitä riittävän unen ja työstä palautumisen kannalta ovat tarpeeksi pitkät vuorojen välit unentarpeen turvaamiseksi. Unen kannalta edullisempia ovat nopeasti myötäpäivään kiertävät vuorojärjestelmät varsinkin säännöllisissä vuorojärjestelmissä. Tämä turvaa tarpeeksi pitkän palautumis- ja nukkumisajan vuorojen välissä. (Härmä ym. 2013.)

Työterveyslaitoksen mukaan olennaista jaksamisen ja terveyden kannalta on, että nukkuu riittävästi, huolehtii säännöllisistä ja terveellisistä aterioista, liikkuu monipuolisesti sekä omaa terveelliset elämäntavat. (Työterveyslaitos.) Nämä kaikki myös suojaavat vuorotyön haitallisilta vaikutuksilta. (Järnefelt & Hublin 2018, 163.) Vuorotyöntekijöillä vuorokausirytmien säätely on häiriintynyt, koska työajat ajoittuvat ajalle, jolloin normaalisti kuuluisi nukkua. Siksi heidän unetto- muuttaan on vaikea hoitaa ja hoidon suunnittelussa täytyy ottaa huomioon sekä normaalia poikkeavat työajat että yksilölliset tekijät. (Järnefelt ym. 2018.)

4.4.1 Unen rytmittäminen

Uni-valverytmien säännöllinen noudattaminen vuorotyötä tekevällä ei ole aina mahdollista, eikä edes järkevää, toteavat Järnefelt ja Hublin (2018.) Heidän mukaansa vuorotyöntekijöiden tulisi kuitenkin myös noudattaa säännöllistä heräämisaikaa aina kun on mahdollista, esimerkiksi lomilla ja vapaapäivinä. Työterveyslaitoksen tekemässä Hyvinvointia vuorotyöhön -oppaassa (2017) neuvotaan

myös vuorotyöntekijöitä pitämään kiinni mahdollisimman paljon normaalista päivärytmistä. Yövuoron jälkeen neuvotaan menemään nukkumaan heti kotiin tultua ja viimeisen yövuoron jälkeen nukkumaan vain muutama tunti, jotta uni tulisi jo samana iltana. (Härmä, Kandolin, Sallinen, Laitinen & Hakola 2017, 9.)

Kuten aiemmin on todettu, biologinen kello säätelee vuorokausirytmiamme ja sen avulla voi vaikuttaa vuorotyöhön sopeutumiseen (Härmä ym. 2017, 4) ja myös vireyden ylläpitämiseen. Kirkasvalon tai auringonvalon avulla vuorotyöntekijäkin voi säätää biologista kelloa tahdistumaan oikea-aikaiseksi altistumalla valolle ja välttämällä sitä oikeaan aikaan, heti ylösnoustua tai illalla (Härmä ym. 2017, 4; Järnefelt & Hublin 2018, 175.) Jotta sisäinen kello olisi oikeassa ajassa, tulisi ihmisen oleskella 10–30 minuuttia vähintään 2000–3000 luksin valossa. Tähän perustuu kirkasvalohoito, missä lukseja on 2500–10 000. Hoito on tehokkainta kello kuuden ja yhdeksän välillä aamulla. (Järnefelt & Hublin 2018, 15, 173.) Valoaltistuksen saadakseen yövuoron jälkeen aamulla (kello viiden jälkeen), kannattaa hakeutua kotimatalla ja ennen nukkumaan menoa kirkkaaseen valoon (kirkasvaloon tai auringonvaloon, 2000–6000 luksia) (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013; Järnefelt & Hublin 2018, 173). Huomion arvoista on, että tavallinen huonevalaistus on vain noin 50–300 luksia (Härmä ym. 2017, 4) ja hyvin valaistussa toimistossa luksimäärä on korkeintaan 500 luksia. (Järnefelt & Hublin 2018, 15).

Unirytmia sopeuttaessa pääsääntönä on, että se kannattaa sopeuttaa aktiivisesti vasta, kun tekee useita samoja vuoroja peräkkäin, eli sitä ei suositella nopeassa vuorokierrossa. Hitaassa vuorokierrossa vuorokausirytmien sopeuttamisella voidaan parantaa unen laatua ja vähentää väsymystä, mutta vapaapäivinä normaaliin unirythmiin takaisin siirtyminen voi olla hidasta. Alkaessaan siirtää vuorokausirytmiaan kannattaa muistaa, että useimmilla se siirtyy vain 1–2 tuntia vuorokauden aikana ja parhaiten se onnistuu myöhäistämällä tai aikaistamalla aamuherätystä. Vuorotyöstä johtuvaa univajetta voi taas yrittää vähentää nukkumalla noin tunnin pitempään seuraavien 1–3 unijakson aikana. (Järnefelt & Hublin 2018, 174, 177.)

Työvuoroa edeltävälle unijaksolle kannattaa varata riittävän pitkä aika (Järnefelt & Hublin 2018, 173), koska vuorotyöntekijälle on tärkeää, että hän saa nukkua mahdollisimman paljon. Tämä on tärkeää erityisesti yövuorojen yhteydessä ja

ennen aikaisia aamuvuoroja. (Härmä ym. 2017, 8.) Työvuorojen vaihdellessa joutuu yhdistelemään erilaisia ohjeita itselleen sopivaksi ja suunnitelma olisi hyvä tehdä koko jakson ajaksi kerrallaan (noin 4 tai 5 vuorokautta). (Järnefelt & Hublin 2018, 175.) Kun normaalin unirytmien noudattaminen ei ole mahdollista, kehoitetaan noudattamaan liitteessä 2. olevan taulukon ohjeita mahdollisuuksien mukaan. On myös tärkeää nukkua joka yö mahdollisimman paljon samaan aikaan vuorokaudesta. (Järnefelt & Hublin 2018, 177.)

Poikkeavina vuorokaudenaikoina työskenneltäessä uni jää usein lyhyemmäksi kuin normaalisti, mutta mahdollista univajetta voidaan yrittää korjata päivänokosilla. (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013.) Niiden merkitys korostuu etenkin iltapäivällä ennen yövuoroa ja ensimmäisen aikaisen aamuvuoron jälkeen (Järnefelt & Hublin 2018, 167, 172), jolloin ne voivat helpottaa normaaliin uni-valverytmiin siirtymistä (Härmä ym. 2017, 9). Viimeisen yövuoron jälkeen nokosia ei kuitenkaan kannata nukkua, jotta pystyisi nukkumaan riittävästi seuraavana yönä (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013). Myöskään unettomuudesta kärsivälle ei suositella päiväunia (Härmä ym. 2017, 11).

Päiväunen sopiva pituus on 10–20 minuuttia, koska uni ei ole ehtinyt vielä syvään vaiheeseen ja sen jälkeen on helppo herätä. Mikäli univajetta on kertynyt reilusti ja pystyy nukkumaan päivällä, voi olla tarpeen nukkua pidempiä päiväunia, jolloin uniaika voi olla 1–2 tuntia. Tätä pidemmäksi päiväunia ei kuitenkaan kannata venyttää, koska ne voivat sekoittaa uni-valverytmiä. (Järnefelt & Hublin 2018, 167, 172.) Yövuoron jälkeiselle päiväunelle kannattaa varata riittävän pitkä ja säännöllinen aika ja siihen tulee suhtautua kuten yöuneen (Härmä ym. 2017, 10). Kannattaa myös huomioida seuraavan unijakson haluttu ajankohta, koska unijakso viivästyy sitä enemmän, mitä kauemmin päiväunia nukkuu. (Järnefelt & Hublin 2018, 174.)

Päiväunien lisäksi myös varastoon nukkuminen voi olla ainakin akuutissa tilanteessa avuksi väsymystä torjuttaessa. Patterson ym. tutkivat (2019) onko varastoon nukkuminen hyvä strategia väsymysriskien hallinnassa. He tulivat tulokseen, että näyttö varastoon nukkumisen puolesta on heikko, mutta havainnot kuitenkin tukevat väitettä. Joten johtopäätöksenä on, että varastoon nukkuminen

vuorotyössä voi parantaa potilasturvallisuutta, suorituskkyä sekä vähentää akuuttia väsymystä.

Vuorotyötä tekevän ja hänen perheensä tulisi keskustella vuorotyöntekijän erilaisista nukkumisajoista ja siitä, miksi on tärkeää, että muut kunnioittavat niitä. (Järnefelt & Hublin 2018, 171.) Hyvä keino on esimerkiksi kirjoittaa työvuorot kalenteriin ja asettaa se näkyvälle paikalle, jotta perheenjäsenet tietävät, milloin vuorotyötä tekevän täytyy saada nukkua rauhassa. Yhdessä puhuminen ja asian selittäminen auttavat perheenjäseniä ymmärtämään vuorotyöläisen erilaisia nukkumisaikoja. (Härmä ym. 2017, 19.)

Vireys vuorotyössä vaikuttaa myös työturvallisuuteen, joten on olennaista, että nukkuu riittävästi virkistävää ja hyvänlaatuista unta. Myös tämän takia vuorotyöntekijän kannattaa yrittää sopeutua vuorotyöhön mahdollisuuksien mukaan. Työhön kuuluvista lepo- ja kahvitauoista kannattaa pitää kiinni aina kun mahdollista esimerkiksi hakeutumalla työkaverin seuraan tai nauttimalla ulkona raittiista ilmastasta. Yksitoikkoisia tehtäviä kannattaa välttää väsyneenä, mikäli mahdollista, koska vaihtelu virkistää. (Järnefelt & Hublin 2018, 172–173.)

4.4.2 Nukkumisolosuhteet

Nukkumisympäristöä parantamalla voi saada välittömästi helpotusta nukkumiseen. (Ahopelto 2017, 100.) Se tulee järjestää rauhalliseksi (Härmä ym. 2017, 10.) ja sulkea puhelin (tai laittaa äänettömälle) ja karsia kaikki ylimääräinen elektroniikka pois. Tietokoneruudun ja television katseleminen valoisassa huoneessa voi viivästyttää nukahtamista, kuten myös tabletit ja älypuhelimet. Myös työasiat kannattaa jättää makuuhuoneen ulkopuolelle, koska uni kärsii varmasti, mikäli työmapit ovat yöpöydällä. Makuuhuone on tarkoitettu nukkumiseen, rauhoittumiseen ja rakasteluun. (Ahopelto 2017, 100, 102.)

Unenlaatuun voi vaikuttaa merkittävästi myös valon määrä makuuhuoneessa. Joillekin nukahtaminen valoisassa huoneessa voi olla vaikeaa (Ahopelto 2017, 101.), ja he voivat tarvita unen ajaksi täydellisen pimennyksen. (Partinen & Huu-toniemi 2018, 114–115.) Sälekaihtimetkaan eivät aina riitä valon vähentämiseen, jolloin pimennysverhot ovat erittäin suositeltava hankinta. (Härmä ym. 2017, 10;

Ahopelto 2017, 101.) Valoisina kesäöinä nukkumista voi helpottaa valoa läpäisevästä unimaskin käyttäminen. (Härmä ym. 2017, 10; Ahopelto 2017, 101.) Vuorotyötä tekeville huoneen pimentäminen voi olla ensiarvoista, sillä he joutuvat usein nukkumaan päivän valoisimpaan aikaan. (Partinen & Huutoniemi 2018, 114–115.)

Makuuhuoneen oikea lämpötila on myös tärkeää, sillä useimmat ihmiset nukkuvat viileässä rauhallisemmin (Härmä ym. 2017, 10; Partinen & Huutoniemi 2018, 114) ja sopivaksi yölämpötilaksi suositellaan noin 18–19 astetta. Kesäisin makuuhuoneen lämpötilaa voi yrittää laskea pitämällä sälekaihtimia tai pimennysverhoja kiinni päiväsaikaankin. Viileässä huoneessa, villasukat jalassa ja lämpöisen peiton alla uni voi maistua yllättävän makeisalta. (Ahopelto 2017, 102.)

Sopivat vuodevaatteet helpottavat osaltaan rentoutumista iltaisin ja vaipumista virkistävään uneen (Partinen & Huutoniemi 2018, 114.) ja niiden puhtaudesta ja miellyttävyydestä kannattaa huolehtia (Härmä ym. 2017, 10). Säännöllinen tuulettaminen ja pesu takaavat, että pöpöt ja pölyt eivät pääse häiritsemään unta. Laadukkaasta materiaalista valmistetut vuodevaatteet kestävät säännöllisen pesun 60 asteessa, joten niitä kannattaa suosia. Lakanoiden kannattaa olla helppo-
hoitoisia, hengittäviä ja miellyttäviä ja tulisi vaihtaa kahden viikon välein, kovasti hikoilevan useammin. Tyyny tulisi pestä 3–4 kuukauden välein ja vaihtaa uuteen kolmen vuoden välein. Peiton olisi hyvä olla hengittävä ja helposti pestävissä, vähintään kerran vuodessa. (Ahopelto 2017, 81, 100–101.)

Petauspatjan päällinen on myös hyvä pestä kerran vuodessa, mutta vaihtoehtoisesti voi hankkia irrotettavan petauspatjan suojan, joka pitää petauspatjan hygieenisenä ja suojaa likaantumiselta. Myös vuoteen puhtaudesta tulisi huolehtia ja vuode ja petauspatja imuroida 1–2 kuukauden välein ja vuodevaatteita tuulettaa säännöllisesti, etenkin pakkaskeleillä. Petauspatja on hyvä pyöräyttää säännöllisesti ympäri, kuten myös runko- ja joustinpatja. Sängyn alustan siisteys auttaa koko makuuhuoneen siisteyden ylläpitämisessä, koska silloin se on helpompi imuroida, eikä sinne keräännä pölyä. (Ahopelto 2017, 81, 101.)

Nukkumisympäristöön kuuluu myös sängyn ja patjan sopivuus, joten niitä kannattaa kokeilla, jotta ne ovat juuri omalle keholle sopivat ja nukkumisasento olisi mahdollisimman luonnollinen. Ylös noustessa niska tai selkähakset eivät saa

olla jumissa vääränkorkuisen tyynyn tai liian pehmeän patjan vuoksi, joten erityisesti selän asento on tärkeää. (Partinen & Huovinen 2011, 141–142; Partinen & Huutoniemi 2018, 114.) Oikein mitoitettuna patja ja sänky (sekä tyyny) helpottavat nukkumista. (Härmä ym. 2017, 10.)

Tietty äänimaailma, johon olemme tottuneet nukkuessamme (hiljaisuus, hiljainen ja rauhallinen musiikki), kuuluu myös unenhuollollisiin tekijöihin. Erityisesti vierassa ympäristössä uusi ääni, esimerkiksi ilmastointilaitteen hurina, voi valvottaa tavallista pitempään. Tällöin kannattaa varautua korvatulpilla (Härmä ym. 2017, 10.), samoin kuin toisen kuorsatessa tai äännellessä häiritsevästi. (Partinen & Huutoniemi 2018, 115.) Korvatulppien käytön kokeileminen ja niiden kanssa nukkumaan opetteleminen on suositeltavaa etenkin herkkäunisille, mutta myös muille. (Ahopelto 2017, 102.)

Vuorotyöntekijöillä hyvien nukkumisolosuhteiden merkitys korostuu (Järnefelt & Hublin 2018, 172.) ja nukkumisympäristön tulisi olla mahdollisimman laadukas eli ylimääräinen melu ja valo on rajattu huoneen ulkopuolelle. (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013.) Valoisaan aikaan nukkuessa pimennysverhojen ja/tai silmälappujen käyttäminen on välttämätöntä ja korvatulpista on usein hyötyä, koska päiväaikaiset äänet voivat vaikeuttaa nukkumista. Puhelin kannatta laittaa äänettömälle ja vaimentaa myös esimerkiksi ovia, kaappeja, ovikello ja postiluukku. (Järnefelt & Hublin 2018, 172.) Läheisille on hyvä selittää miksi ja milloin on saatava nukkua rauhassa ja mitä se tarkoittaa. (Ahopelto 2017, 103; Härmä ym. 2017, 10.) Erityisesti yövuoron jälkeen aamulla, nokosten aikaan tai ennen aamuvuoroa illalla muiden perheenjäsenten tietoisuus unirauhan tärkeydestä on erittäin tärkeää. (Järnefelt & Hublin 2018, 172.)

4.4.3 Ravinto

Emme tule usein ajatelleeksi, että uni ja ravinto kulkevat käsi kädessä, mutta totuus on, että ruoka ja juoma vaikuttavat merkittävästi uneen ja vireystilaan. Oikeanlainen, yöunta tukeva ravitsemus, riittävä liikunta ja nautintoaineiden vähentäminen voivat parantaa unen laatua (Käypä hoito) ja valmistaa sitä hyvään ja virkistävään uneen (Pihl, 2013, 31–32). Tietyillä ruoka-aineilla on uneliaisuutta lisääviä ja toisilla piristäviä vaikutuksia (Käypä hoito) ja säännöllisen ruokarytmin

avulla voidaan pitää yllä vireyttä ja tahdistaa vuorokausirytmää. (Härmä ym. 2017, 14.)

Oikeanlaisen ruuan avulla vuorotyöntekijä ehkäisee väsymystä, sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä ja lihavuutta sekä takaa parempilaatuisen unen. (Härmä ym. 2017, 14.) Pienikin muutos voi saada paljon aikaan, joten elämäntapojen korjaamisen voi aloittaa esimerkiksi lisäämällä hieman liikuntaa ja välttämällä nopeita hiilihydraatteja. (Pihl 2013, 33.) Näin voi nopeastikin saada vaikutuksia elimistön toimintaan ja ”Uni ja vireys, elämänlaatu ja vyötärö voivat kaikki löytyä uudelleen!” (Pihl 2013, 33.)

Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit väsyttävät, joten ne tulisi jättää iltaan päivän sijasta (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013; Härmä ym. 2017, 11). On kuitenkin hyvä muistaa, että täydellä vatsalla uni saattaa tulla nopeasti, mutta se ei ole laadultaan hyvää, joten iltapalan tulisi olla ravitseva, mutta kevyt. Iltapalaksi voisi syödä esimerkiksi lautasellisen puuroa (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013), kalkkunaa tummanvihreiden vihannesten kanssa, omeletin vihannesten kera, papuja tumman riisin ja lehtisalaatin kera, kana-caesar -salaatin, kana- tai kalkkunasalaatin, jossa on seesamin ja auringonkukan siemeniä tai kalaa ja höyrytettyjä vihanneksia. (Pihl 2013, 31.)

Edellä mainitut iltapalaesimerkit sisältävät sopivasti tryptofaania, mikä on yksi uneliaisuutta edistävä aine. Se on serotoniinin ja melatoniinin esiaste ja sen tehtävänä on rauhoittaa aivojen toimintaa ja hermostoa. Ruoka-aineista ainakin seuraavat sisältävät tryptofaania: kana, kalkkuna, maito, kananmunat, kokojyvät, pähkinät, linssit, tumma riisi, auringonkukan ja seesamin siemenet ja erityisesti mantelit. Hyvä iltapala sisältää siis hitaiden hiilihydraattien ja tryptofaanin lisäksi myös proteiinia ja samalla muuttaa elimistön uneliaaksi. (Pihl 2013, 31.)

Erityisesti mausteisia ja rasvaisia ruokia sekä jälkiruokia, kahvia ja alkoholia kannattaa välttää iltoisin, sillä ne saattavat valvottaa. Muita unta häiritseviä aineita ovat tupakka, lisä- ja säilöntäaineet, kahvin lisäksi muut kofeiinipitoiset tuotteet, sipuli, limonadit ja muut hapokkaat juomat. (Pihl 2013, 31.) On myös hyvä muistaa, että nesteiden runsasta nauttimista ei tulisi ajoittaa nukkumaanmenoaikaan, jotta ylimääräiset yölliset vessakäynnit eivät häiritse unta (Härmä, Hublin & Sal-

linen, 2013). Myös tyramiinia sisältäviä tuotteita, kuten juustoa, pekonia, muna-koisaa, suklaata, perunaa, hapankaalia, makkaraa, sokeria, tomaattia, pinaattia ja viiniä kannattaa välttää iltaisin. Tyramiini on noradrenaliinin erityistä lisäävä aminohappo ja noradrenaliini taas on toiselta nimeltään stressihormoni, mikä lisää aktiviteettia aivossa. (Pihl 2013, 31.)

Illalla lampaiden laskemista paremmin voi toimia veren sokeritasapainon hallitseminen, koska se vaikuttaa yön aikana unen laatuun ja lisäksi painonhallintaan. Keho käyttää unen aikana rasvavarastoja, puhdistaa elimistöä kuona-aineista ja korjaa solujen energiatasapainoa. Verensokerin lasku liian matalalle (hypoglykemia) tai nousu liian korkealle (hyperglykemia) voi olla syynä huonoon uneen. Liian alhainen verensokeri voi herättää liian aikaisin aamuyöllä ja korkea vaikeuttaa uneen pääsyä kehon ollessa liian aktiivinen rentoutumaan. Mieli ei rauhoitu, vaikka olisi hyvin väsynyt, koska stressihormonit pitävät elimistöä hereillä liian sokeripitoisen ravinnon nauttimisen jälkeen. (Pihl 2013, 31–32.)

Epätasainen verensokeri voi aiheuttaa kovaa nälkää tai tokkuraisuutta aamulla, päänsärkyä unen aikana tai herätessä, yöllistä hikoilua, ärtyisyyttä, jopa useita tunteja kestäväää painavaa tunnetta päässä, muistihäiriöitä sekä heräämisen kannalta välttämätöntä kahvin tarvetta aamulla. Mikäli edellä mainitut oireet jatkuvat elämäntapamuutosten jälkeen, olisi tärkeä käydä lääkärissä, jotta voidaan poissulkea muut sairaudet. Leptiinin erittyminen voi myöhästyä korkean veren sokeripitoisuuden takia ja estää kortisolin erittymistä (vireystilaa kohottava hormoni). Tämä taas vaikuttaa siten, että olo on väsynyt ja alavireinen aamulla. (Pihl 2013, 31–32.)

Vuorotyön terveyshaittojen ennaltaehkäisemiseksi ja kompensoimiseksi vuorotyötä tekevien on erityisen tärkeää pitää huolta terveellisestä ruokailusta ja riittävästä juomisesta. Heillekin suositellaan säännöllistä ruokailurytmiä huolimatta epäsäännöllisestä unirytmistä. Säännöllisyyden avulla voidaan tahdistaa uni-valverytmiä ja samalla ylläpitää vireyttä valveaikana. Erityisesti yötyötä tekevien on syytä tarkastella ravitsemustaan, sillä suoliston toiminnot hidastuvat yöaikaan, eikä ruoka ”sula” silloin normaalisti. Sen takia suositellaan vain kevyitä välipaloja, kuten hedelmiä, puolen yön jälkeen. (Järnefelt & Hublin 2018, 171–172.)

Aikaisten aamuvuorojen aikana aamiainen kannattaisi syödä vasta töissä (kun työt alkavat kello 03:00–06:00). Iltavuoroissa taas ateria tulisi nauttia ennen työvuoron alkamista tai heti sen alussa ja syödä myöhemmin vain kevyesti. (Härmä ym. 2017, 15.) Yövuorossa ruuan tulisi olla hyvin sulavaa ja kevyttä, kuitupitoista, vähähiilihydraattista ja annosten pieniä, jotta vireystaso pysyisi mahdollisimman hyvällä tasolla. Juotavaksi suositellaan kylmiä juomia (Härmä, Kandolin, Sallinen, Laitinen & Hakola 2017, 15; Järnefelt & Hublin 2018, 173.) ja yövuoron pääateria tulisi syödä ennen kello 01:00 (Härmä ym. 2017, 15). Tutkimusten mukaan suuren aterian syöminen yövuoron aikana aiheuttaa enemmän vaaratilanteita liikenteessä, kuin kevyen aterian syöminen tai syömisen välttäminen kokonaan. Siksi yövuoroon kannattaa ottaa evääksi mieluummin kevyt lounas, esimerkiksi salaatti raskaahkon aterian sijaan. (Gupta, 2018.)

4.4.4 Kofeiini ja alkoholi

Myös nautintoaineilla on vaikutusta nukkumiseen (Partinen & Huutoniemi 2018, 115.) ja niistä kofeiini on yleisimmistä syistä siihen, että ihmiset eivät nukahda helposti ja nuku yhtenäistä tervettä unta. (Walker 2019.) Sitä ei siis kannata nauttia lähellä nukkumaanmenoaikaa. (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013.) Kahvin lisäksi kofeiinia on monissa energijuomissa ja joissakin teelaaduissa, mutta myös eräissä elintarvikkeissa, muun muassa jäätelössä ja tummassa suklaassa ja näiden lisäksi kipu- ja laihdutuslääkkeissä. (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013; Walker 2019.) Lisäksi Walker (2019) muistuttaa, että kofeiinittomana myydyt juomat eivät ole täysin ilman kofeiinia, huolimatta kauppatermistä kofeiiniton. Hänen mukaansa siinä on toki vähemmän kofeiinia, noin ”15–30 prosenttia tavallisen kahvikupillisen kofeiinista” ja 3–4 kupillista kofeiinitonta vastaa kupillista tavallista kahvia.

Kahvin nauttimista kannattaa välttää vähintään viisi tuntia ennen aiottua nukkumaanmenoaikaa (Härmä ym. 2017, 11), eikä sitä suositella käytettäväksi enää kello 14:n jälkeen. Etenkin kofeiinille herkkien ihmisten kannattaa välttää sitä (Partinen & Huutoniemi 2018, 117), koska se heikentää unen pituutta ja laatua (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013). Walker (2019) kertoo, että ”Kofeiinin määrä verenkierrrossa on huipussaan noin 30 minuutin kuluttua sitä sisältävän juoman

nauttimisesta.” ja että kofeiinin määrä elimistössä on puoliintunut 5–7 tunnin kuluessa sen nauttimisesta. Mikäli juo kahvia noin kello 19.30, puolet saadusta kofeiinimäärästä voi vaikuttaa aktiivisesti aivokudoksessa vielä kello 1.30. Härmän, Hublinin ja Sallisen (2013) mukaan kofeiini voi häiritä unta jopa 12–20 tuntia, vaikka sen piristävä vaikutus kestääkin vain muutaman tunnin. Yksilölliset erot ovat suuria, mutta kofeiinin nauttiminen voi aiheuttaa yöllistä heräilyä ja/tai nukahtamisvaikeuksia vielä pitkään sen jälkeen (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013).

Väsymyksen ehkäisy kofeiinilla tai muilla piristeillä on vain tilapäinen ratkaisu, eikä se poista riittävän unen merkitystä (Härmä ym. 2017, 16), koska kofeiinipitoiset tuotteet virkistävät ja siten vaikeuttavat nukahtamista (Partinen & Huutoniemi 2018, 115). Ilta- ja yövuorossa kahvia voi juoda, koska kofeiini virkistää, mutta kuitenkin pääosin vuoron alussa ja kohtuullisesti. (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013; Järnefelt & Hublin 2018, 173.) Pitkään kahvin avulla valvottaessa, voi kokea ikävän yllätyksen, kun muutama tunti ennen kahvin juontia koettu väsymys palaakin entistä voimakkaampana. Kofeiinin hajotessa ottaa nukahtamiskemikaali adenosiniin vallan elimistössä ja saa aikaan ”kofeiiniromahduksen” ja hereillä pysyminen on hirvittävän vaikeaa. Sen estämiseksi on juotava lisää kahvia, mikä puolestaan voi siirtää unen saamista entistä myöhemmäksi. (Walker 2019).

Partisen ja Huutoniemen (2018) mukaan nukahtamislääkettä parempi vaihtoehto on pieni ”yömyssy”, mutta vain silloin tällöin. Mikäli siitä tulee säännöllinen tapa, jossain vaiheessa yksi annos ei enää riitä ja riippuvuus ja vieroitusoireet alkavat häiritä unta. (Partinen & Huutoniemi 2018, 115.) 1–2 annosta alkoholia voi vaikuttaa rentouttavasti ja jopa nopeuttaa nukahtamista (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013; Peltonen 2018, 6), mutta jo yksikin annos ylläpitää kehon stressitilaa. Sillä on myös negatiivinen vaikutus palautumiseen ja lisäksi se saattaa lisätä herkimillä aamuöistä heräilemistä. (Peltonen 2018, 6.) 3 annosta alkoholia vaikuttaa jo selkeästi epäedullisesti uneen, aiheuttaen tyypillisesti painajaisunia, heräilyä ja hikoilua. (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013)

Keinotekoisien puudutuksen lisäksi alkoholilla on unta katkova vaikutus, joten uni ei ole yhtenäistä, eikä virkistävää. Lisäksi alkoholin sivutuotteena syntyneet aldehydit ja ketonit estävät aivoja tuottamasta REM-unta. Tämän takia helppo tapa riistää itseltään seuraavan yön unien näkeminen on käyttää alkoholia vaikkapa

vain kohtuullisesti iltapäivällä ja/tai illalla. (Walker 2019.) Työvuoroa edeltävänä iltana ja vähintään viisi tuntia ennen aiottua nukkumaanmenoaikaa kannattaa välttää alkoholin nauttimista (Härmä ym. 2017, 11; Järnefelt & Hublin 2018, 173). ”Alkoholin nauttiminen iltaisin häiritsee unta, ja paras ja rehellisin neuvo, jonka voin antaa, on kehoitus pysyä täysin raittiina” (Walker 2019).

4.4.5 Liikunta

Kuten oikeanlainen ravinto, myös liikunta edesauttaa hyvää unta. Se parantaa unen laatua ja pidentää sen kestoa, nopeuttaa nukahtamista, lyhentää REM-unta ja pidentää syvän unen määrää. (Huovinen 2013, 37; Käypä hoito.) Tutkimusten mukaan liikunta on yksi hyvän unen peruspilareita ja samalla ensiarvoista ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (Härmä, Hublin & Sallinen 2013; Partinen & Huutoniemi 2018, 117). Toisaalta liian vähäisellä liikunnalla on yhteys unihäiriöihin, joten riittävästä liikunnasta on tärkeä huolehtia. (Huovinen 2013, 37.)

Säännöllisyys tuo esiin liikunnan hyvät terveysvaikutukset, joten se on hyvin tärkeää. (Huovinen 2013, 37.) Liikuntasuositusten mukaan tulisi liikkua kestävyystyyppisesti 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa tai rasittavammin 1 tunti 15 minuuttia. Liikkumiskertoja on hyvä olla useampi viikon aikana, jolloin yhden suorituksen kesto voi olla lyhyempi. (UKK -instituutti 2018.) Kohtuullista liikuntaa tulisi siis harrastaa 2–5 kertaa viikossa 20–60 minuuttia kerrallaan ja hyötyliikuntaa (esimerkiksi työmatkapyöräily) aina kun mahdollista. (Härmä ym. 2017, 20–21.) Vähintään kaksi kertaa viikossa tulisi harrastaa lisäksi liikehallintaa ja lihaskuntoa tukevaa liikuntaa. Näitä rasittavuudeltaan erilaisia liikuntatapoja voi yhdistellä oman kuntonsa mukaan. (Huovinen 2013, 37.)

Liikkuminen on järkevintä siihen aikaan päivästä, kun on virkeimmillään. Toisin sanoen aamupäivä tai alkuiltapäivä noin kello 17–20 on suurimmalle osalle parasta aikaa liikkua. Raskasta liikuntaa ei kannata harrastaa heti heräämisen tai nokosten jälkeen, koska se lisää esimerkiksi sydämen rytmihäiriöriskiä. (Huovinen 2013, 37.) Koska keho tarvitsee aikaa palautuakseen liikuntasuorituksen jälkeen, raskasta liikuntaa tulisi välttää alle kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoä. (Härmä ym. 2017, 20–21.) Esimerkiksi kävellessä saa sopivassa suhteessa raskautta ja

virikistystä, mikä jälkeen seuraa luonnollinen väsyminen, joten se on erinomaista liikuntaa unen kannalta. (Huovinen 2013, 38.)

Liikunnan kehoa ja mieltä virkistävä vaikutus on hyväksi, mutta liian myöhään harrastettuna se voi viivästyttää unen saamista juuri virkistävän vaikutuksen takia. (Huovinen 2013, 37.) Stressihormonit pitävät meitä väärään aikaan hereillä ja oikea-aikainen liikunta rauhoittaa elimistöämme ja valmistaa sitä hyvään ja virkistävään uneen. (Pihl, 2013, 32.) Liikunta kiihdyttää myös adenosini -nimisen hormonin eritystä elimistössämme, mikä osallistuu vireystilan siirtämiseen valveesta uneen. Liiallinen tai raskas liikunta hyvin myöhään, voivat kuitenkin siirtää unen pääsemistä useammalla tunnilla, koska liikunta nostaa kehon lämpötilaa. (Partinen & Huutoniemi 2018, 117.) Oikein ajoitettuna liikunta siis parantaa unta, mutta myös unella on vaikutus liikuntaan. Se vahvistaa energisyyttä ja fyysistä kuntoa, saaden aikaan parantavan myönteisten vaikutusten kehän. (Walker 2019.)

Vuorotyöläiselle liikunnan harrastaminen on tärkeää, koska se pitää yllä myös työvuorojen aikaista vireyttä (Härmä, Hublin & Sallinen, 2013; Härmä ym. 2017, 20–21). Hänen kannattaakin etsiä itseä kiinnostava ja itselle sopiva liikuntamuoto, sellainen, jota voi harrastaa epäsäännöllisistä työvuoroista huolimatta. Vuorotyöläiselle paras aika liikkua on aamu- ja päivävuorojen jälkeen ja erityisesti yövuoron jälkeinen auringonvalossa tapahtuva liikunta auttaa vuorokausirytmien palauttamisessa. (Härmä ym. 2017, 20–21.) Juuri ennen työvuoron alkua kannattaa kuitenkin välttää rasittavaa liikuntaa (Järnefelt & Hublin 2018, 173.) ja yövuorojen välissä liikkeessä kannattaa ottaa pienet päiväunet ennen seuraavan yövuoron alkua. (Härmä ym. 2017, 20–21.)

4.4.6 Uneen valmistautuminen

Kuten edellä on todettu päiväaikaisella toiminnalla voi vaikuttaa yöuneensa. ”Se mitä teemme tai jätämme tekemättä päivällä, altistaa meidät usein myös huonolle nukkumiselle.” (Pihl & Aronen 2015, 86.) Hyvän ja levollisen unen takia kannattaa erityisesti unettomuushäiriöistä kärsivien suunnata ajatuksia ja tekoja yötä varten jo päivällä. (Käypä hoito.)

Muita uneen ohjaavia toimintoja eli unirituaaleja voivat olla esimerkiksi iltapesu (hampaiden harjaus), suihkussa käyminen, musiikin kuuntelu, kirjan lukeminen, jooga ja piikkimatolla makoilu, mikä ketäkin miellyttää. Ne voidaan kokea hyvinkin rentouttavina ja joka ilta suoritettuna ne ohjaavat uneen, vähentäen kehon vireyttä ja valmistaen sitä siirtymään lepoon. (Härmä ym. 2017, 10; Partinen & Huutoniemi 2018, 120.) Vuoteeseen ei kuitenkaan pitäisi mennä ennen kuin on väsynyt, eikä siellä kannata maata valveilla. Mikäli on hereillä yhä 20 minuutin päästä vuoteeseen menon jälkeen, kannattaa nousta ylös ja tehdä jotakin rentouttavaa, kunnes tuntee olonsa jälleen uniseksi. (Härmä ym. 2017, 11; Partinen & Huutoniemi 2018, 121; Walker 2019.)

Vuoteessa vietetty aika unta odotellen ja nukkumisen yrittäminen nostavat vireyttä ja estävät nukahtamisen (Partinen & Huutoniemi 2018, 121). Vuoteesta tulisi nousta myös yöllä, mikäli herää, eikä saa unta 15–30 minuuttiin. Vuoteesta pitäisi olla pois niin kauan, että tuntee olonsa jälleen uneliaaksi. Ylös noustuaan voi esimerkiksi lueskella pienellä valolla, tehdä hengitysharjoituksia, rentoutua tai kuunnella musiikkia. Vaihtoehtoisesti voi siirtyä sohvalle tai lattialla olevalle patjalle, mutta vuoteeseen kannattaa siirtyä takaisin vasta, kun alkaa selkeästi nukkua. Tätä ohjetta pitäisi toistaa niin kauan, että nukahtaa, koska lyhytkin yhtäjaksoinen uni on parempi kuin useissa pätkissä nukuttu yö. (Pihl & Aronen 2015, 201–202; Partinen & Huutoniemi 2018, 121.) Myös vuorotyöntekijöiden kannattaa noudattaa tätä ohjetta. (Järnefelt & Hublin 2018, 177.)

Uneen pääsemistä voi vaikeuttaa myös päässä surisevat ajatukset ja huolet, jolloin huolihetki voi selkiyttää ajatuksia ja helpottaa siten unen saamista. (Partinen & Huutoniemi 2018, 123–125.) Sen ”tarkoitus on saada sinut tuntemaan, että kaikki asiat ovat kontrollissa.” ja katkaista unta häiritsevien ajatusten pyöriminen päässä, jotta saisi nukuttua (Pihl & Aronen 2015, 201). Ylös kirjoitetaan huolia, murheita, ideoita, ratkaisuja, vaikka ihan jokapäiväisiä asioita ja niiden herättämiä tunteita. Asioille mietitään myös jonkinlainen ratkaisu ja kirjataan sekin ylös. (Partinen & Huutoniemi 2018, 123–125) Mahdollinen ratkaisu kannattaa viedä mahdollisimman pitkälle ja mikäli huomaa, ettei voi vaikuttaa johonkin asiaan, kannattaa se jättää ajan, ihmisten tai korkeampien voimien hoidettavaksi. (Pihl & Aronen 2015, 201, 203.) Stressaavat asiat kannattaa käsitellä ennen nukkumaan menoa,

jotta ne eivät häiritse unta. (Härmä ym. 2017, 10.) Lisäohjeita stressinhallintaan löytyy liitteestä 4.

On tärkeää, että asiat kirjataan ylös, muuten ne saattavat helpommin palautua mieleen. Mikäli asiat nousevat yöllä mieleen kaikesta huolimatta, voi muistella aiemmin ylös kirjattua ”ratkaisua”. (Partinen & Huutoniemi 2018, 123–125.) Ker-
taalleen hereillä käsitellyt ajatukset on helpompi työntää syrjään, jos ne vaivaavat vielä nukkumaan mennessä tai kesken unien herätessä. (Pihl & Aronen 2015, 201.) Paras aika huolihetkelle on pari tuntia ennen nukkumaan menoa, jotta ajatukset ehtivät tasaantua (Partinen & Huutoniemi 2018, 123–125), eikä se vie paljon aikaa, vain noin 15–30 minuuttia. (Pihl & Aronen 2015, 203.)

On ihan normaalia, että halutessaan nukkua, yrittää nukkumista. Joillakin unen tuloa häiritsee kuitenkin yksinkertaisesti liian kova nukkumisen yrittäminen, mikä saa aikaan häiritsevää turhautumista ja ärtyisyyttä. Valitettavasti ”tilanne on kuitenkin se, että mitä lujemmin yrittää, sitä todennäköisemmin ei pysty nukahtamaan tai uni ei ole riittävän syvää.” (Pihl & Aronen 2015, 201.) Mikäli unen saaminen on vaikeaa, voi kokeilla esimerkiksi kuunnella rauhoittavaa musiikkia, lukea vähän aikaa tai rentoutua esimerkiksi mielikuvaharjoitusten avulla. (Härmä ym. 2017, 11; Pihl & Aronen 2015, 201) Esimerkkejä rentoutumisharjoituksista löytyy liitteestä 5.

5 UNIOPPAAN TEKEMINEN

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Vilkan ja Airaksisen (2003, 9) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö on toinen vaihtoehto tutkimukselliselle ammattikorkeakoulussa tehtävälle opinnäytetyölle ja sen tavoitteena on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järkeistää toimintaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään luomaan kokonaisilme, josta voi tunnistaa työn päämäärät (Vilkka & Airaksinen 2003, 51.) ja siksi minunkin täytyi miettiä tarkkaan, miten tuon opinnäytetyöni tavoitteen ja tarkoituksen esille työssäni.

Opinnäytetyön raportti on vain osa toiminnallista opinnäytetyötä, koska lopullisena tuotoksena on jokin konkreettinen asia tai tuote. Niitä voivat olla esimerkiksi ohjeistus, kirja, opas, portfolio, tapahtuma tai vaikkapa messuosasto. Tärkeintä on yhdistää raportointi ja käytännön toteutus. Opinnäytetyön tulisi myös olla käytännönläheinen, toteuttu tutkimuksellisella asenteella, osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa sekä olla työelämän tarpeista lähtevä. Tavoitteena on, että tuote erottuu edukseen muiden vastaavien tuotteiden joukosta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10, 51–52.)

5.2 Ideavaihe

Opinnäytetyön tekeminen lähti aiheen miettimisestä. Vilkka & Airaksinen (2003, 16) kehottavat miettimään hyvää ammattikorkeakoulussa tehtävää opinnäytetyötä siltä kannalta, mihin haluaisi tulevaisuudessa töihin. Olen ollut alusta saakka kiinnostunut neuvolatyöstä, joten ensin mietin aihetta siihen suuntaan. Aihetta pohtiessa aloin kuitenkin kiinnostua myös työterveyshuollosta ja aikuisten hyvinvoinnista työssä, erityisesti vuorotyöntekijät olivat huolenaiheenani.

Koulutusohjelman opinnoista nouseva idea ja aihe, jonka avulla saa luotua yhteyksiä työelämäään muun muassa harjoittelupaikkoihin ja jonka avulla saa syvennettyä omaan tietotaitoaan itseä alalla kiinnostavassa asiassa on Vilkan ja Airaksisen (2003, 16) mukaan hyvä opinnäytetyön aihe. Aihetta valitessani pyörittelin mielessä erilaisia aiheita mielessäni, joista uni jäi vaihtoehtona yhä useammin

mieleen. Olen ollut siitä kiinnostunut jo kauan ja lisäksi se kuului koulutusohjelmaani. Mietiskelin aluksi aihetta koululaisen koulupäivän aikaisen väsymyksen ehkäisyyn ja mahdollisuutta tehdä opas vanhemmille tai opettajille aiheesta. Käytännön järjestelyjä miettiessä päädyin kuitenkin lopulta tekemään unioppaan aikuisille.

Vilka ja Airaksinen (2003, 16) kehottavat etsimään toimeksiantajan opinnäytetyölle. Omaksi toimeksiantajaksi päätyi Rovaniemen kaupunki, koska Rovaniemen vuorohoito järjestetään kaupungin päiväkodeissa. Soitin Rovaniemen varhaiskasvatuksen aluepäällikkö Tarja Kuoksalle ja tein hänen kanssaan toimeksiantosopimuksen. Poropolun vuoropäiväkodin työntekijät valikoituivat kohderyhmäkseni oman henkilökohtaisen työhistoriani sekä kyseisen vuorohoitoyksikön kiinnostuksen kautta. Työelämän yhteistyötahonani on toiminut kyseessä olevan päiväkodin johtaja ja hänen kanssaan olen sopinut käytännön asioista.

Koin itse vuorohoitotyössä ollessani jonkin verran hankalana työvuorojen vaihtelun, koska nukuin välillä huonosti, olin väsynyt ja stressaantunut. Niinpä olen kiinnostunut päiväkodin vuorotyöntekijöiden hyvinvoinnista ja ajattelin, että haluaisin auttaa heitä edistämään hyvinvointiaan antamalla neuvoja ja ohjeita jaksamisen kannalta tärkeään uneen liittyen. Opinnäytteestäni on toki hyötyä muillekin vuorotyötä tekeville ja sen lisäksi kaikille, jotka ovat kiinnostuneet parantamaan unensa laatua.

Opinnäytetyötä tehdessä kannattaa miettiä tarkkaan mikä toteutustapa palvelisi parhaiten kyseessä olevaa kohderyhmää (Vilka & Airaksinen, 2003. 51). Ensin ajattelin, että toteuttaisin opinnäytetyöni laadullisena kyselyn tai haastattelun pohjalta. Tarkemman pohdiskelun jälkeen ymmärsin kuitenkin, että parhaiten toimeksiantajaa ja kohderyhmää palvelisi henkilöstölle suunnattu opas. Tätä opasta työntekijät voisivat oman kiinnostuksen ja tarpeen mukaan itsenäisesti lukea vuorojen välissä tai vaikka kahvitauolla. Tämä sopi myös toimeksiantajalleni, joten siitä lähti opinnäytetyön varsinainen suunnitteleminen.

5.3 Suunnitteluvaihe

Suunnitelma on erittäin tärkeä osa opinnäytetyön tekemistä. Tiedostettu, harkittu ja perusteltu tavoite ja idea riippuvat toimintasuunnitelmasta, johon kirjataan, miten, mitä ja miksi tehdään. Samalla itse joutuu miettimään opinnäytetyön toteuttamista ja selkeytyy mitä on aikomus tehdä. (Vilkkä & Airaksinen 2013, 26.) Aloitin suunnittelemisen tutustumalla aiheeseen ja etsimällä jo aiheesta tehtyjä oppaita. Löysin muutamia lähinnä työterveyslaitoksen vuorotyöntekijöille suuntaamia, mutta ne olivat kokonaisvaltaisesti vuorotyön haasteita käsitteleviä. Niissä kuitenkin yleensä kerrottiin myös nukkumisesta ja sen rytmittämisestä vuorotyön kanssa sopivaksi, joten sain niistä hyviä lähteitä työhöni. Yhtään pelkästään vuorotyöntekijöiden unen huoltoon liittyvää opasta en kuitenkaan löytänyt, joten opinnäytetyölleni oli siis selkeä ja perusteltu tarve.

Suunnittelin oppaan siten, että se opastaa, antaa neuvoja ja ohjeistusta kohde-ryhmälleen sekä palvelee sitä muutenkin mahdollisimman hyvin. Oppaan toteutusta miettiessäni suunnittelin tekeväni sen sähköiseen muotoon, koska se oli itselleni helpompi vaihtoehto kuin painettavan oppaan suunnitteleminen. Samalla välttäisin painattamisen tuomat kustannukset ja opas olisi ekologisempi. Oppaan muoto olisi kuitenkin sellainen, että sen voisi helposti halutessaan tulostaa (värillisenä) ulkonäön siitä kärsimättä.

Tavoitteena minulla oli levittää tietoutta unen tärkeydestä ja voimaannuttavuudesta erityisesti vuorotyötä tekeville ja samalla perustella hyvän unen merkitystä sekä sitä, miksi siihen kannattaa panostaa. Halusin siis herätellä ihmisiä miettimään omaa unta ja sen laatua oman jaksamisen ja työturvallisuuden sekä asiakkaiden turvallisuuden kannalta. Tähän tavoitteeseen pääsemiseksi suunnittelin toiminnallisena opinnäytetyönäni unenhuolto-oppaan Rovaniemen kaupungin varhaiskasvatuksen vuorohoidon työntekijöille henkilökohtaiseen unenhuoltoon. Tästä oppaasta he saavat tietoa siitä, millaista on hyvä uni, mitä hyötyä unesta on ja miten omaa unta voisi parantaa sekä mitä vaikutusta vuorotyöllä on uneen.

5.4 Toteutusvaihe

Salosen (2013) mukaan tutkimustyössä työstövaihe on vaativa ja jopa raskas. Se on kuitenkin hänen mukaansa tärkeä vaihe ammatillisen oppimisen kannalta. Siinä aktivoituvat hänen mukaansa muun muassa vastuullisuus, suunnitelmallisuus, itsenäisyys, sitkeys ja itsensä kehittäminen. Lisäksi hän jatkaa, että ohjaus, vertaistuki ja palaute ovat tässä vaiheessa oleellisia ammatillisen kehittymisen ja hankkeen onnistumisen näkökulmista.

Niinpä seuraavaksi lähdin etsimään lisää tietoa aiheesta. Vierailin useilla aiheeseen liittyvillä nettisivuilla ja kävin lainaamassa useita aiheeseen liittyviä kirjoja kirjastosta. Lähdin käymään materiaalia päällisin puoli läpi ja kirjoitin ylös mielestäni tärkeitä kohtia lähteistäni. Raportin alkuosaan ja unen huoltoon löytyi helposti ja runsaasti tietoa, mutta kun lähdin etsimään tietoa vuorotyöstä ja sen vaikutuksista uneen, sain tehdä hieman salapoliisintyötä. Aluksi kirjoitin melko laveasti ja pidemmälle edettyäni sain tiivistää tekstiä aika lailla. Huomasin työn edetessä ja tiedon karttuessa, vision oppaasta kirkastuvan koko ajan mielessäni ja kun raportin teoriaosuus oli valmis, aloin työstää opasta. Sen tekeminen oli suurimmaksi osaksi helppoa, koska teoria oli valmiina ja tiesin tarkkaan mitä halusin siihen laittaa.

Vilka ja Airaksinen (2003, 53) neuvovat, että toiminnallisena opinnäytetyönä tehdyn tuotteen tulisi erottua edukseen muista vastaavanlaisista sekä olla persoonallinen ja yksilöllinen. Hyvärinen (2005) taas korostaa asioiden esittämisjärjestystä potilasohjeiden ymmärrettävyyden varmistamiseksi. Hänen mukaansa asian voi esittää aihepiireittäin, tärkeysjärjestyksessä tai aikajärjestyksessä. Lisäksi otsikoiden osuvuus on tärkeää, koska ne auttavat hahmottamaan kerrottavaa asiaa ja väliotsikot taas tekstin asioita ja asiakokonaisuutta.

Minulla ei ollut selkeää visiota oppaan ulkonäöstä ennen sen tekemistä. Kokeilin paria eri taitto-ohjelmaa, mutta minulla ei ollut kärsivällisyyttä opetella uusia ohjelmia, joten päädyin tekemään sen tavalliseen tapaan Wordilla. Halusin, että oppaani on persoonallisen näköinen, helposti luettava ja selkeä, missä mielenkiinto säilyy loppuun asti. Samalla se olisi kuitenkin sellainen, jota voisi halutessaan selata osio tai sivu kerrallaan.

Oppaan ulkonäköä pohtiessani päädyin siihen, että jätän sivut valkoisiksi ja tekstin pääosin mustaksi, jotta kontrasti ja tekstin lukemisen helppous säilyy. Tekstityyliksi valitsin kevyen ja rennon, jotta oppaan tunnelma säilyisi miellyttävänä. Korostin tärkeitä tekstikohtia fonttia suurentamalla ja vaihtamalla sen välillä siniseksi. Siniseksi siksi, että sininen on unen väri, rauhoittava ja lempeä. Kuvia löysin internetin ilmaisilta kuvasivuilta ja laitoin niitä oppaaseen tuomaan ilmaisuvoimaa sekä pitämään mielenkiintoa yllä ja samalla myös herättelemään sitä. Kuvilla ja eri osien välisillä ”ylimääräisillä” sivuilla sain oppaaseen väljyyttä ja ilmaisuvoimaa, joten sen lukeminen on miellyttävämpää. Käytin selkeitä otsikointeja ja jaoin oppaan kolmeen osioon, jotta oppaasta ei tulisi liian ”tunkkainen” ja pitkä-veteinen.

Ohjeiden teksti tulisi kirjoittaa huolitellusti ja ymmärrettävästi. Se ja asianmukainen asettelu, miellyttävä ulkoasu ja sivujen taitto tukevat myös tiedon jäsentelyä. Internet-teksteissä on kuitenkin otettava huomioon vielä ruutu, joten lyhyitä virkkeitä ja kappaleita kannattaisi suosia, koska ruudulta on vaikeampi lukea kuin paperilta. (Hyvärinen 2005.) Olen pyrkinyt noudattamaan näitä ohjeita mahdollisimman hyvin. Kirjoitin tekstin useaan kertaan ja korjailin sitä sellaiseksi, että se on helppo lukea. Asettelin tekstin niin, että rivien väliin jää tarpeeksi väliä, eikä tekstistä tule liian ”tunkkainen”.

Hyvärisen (2005) mukaan luetelmat ovat hyviä ohjeen jaksottajia, koska ne katkaisevat pitempiä aihekokonaisuuksia ja nostavat tärkeitä aiheita etualalle. Käytin joissakin kohdissa opastani luetelmia, koska halusin nostaa esiin tärkeitä asioita ja ettei tekstiin tulisi liian pitkiä lauseita. Pysin myös kirjoittamaan tekstin niin, että lauseet olisivat kertalukemalla ymmärrettäviä.

Oppaan ensimmäisessä osassa käydään läpi uneen liittyviä perusasioita. Seuraavassa osassa siirrytään vuorotyöhön ja siihen, miten se vaikuttaa uneen ja viimeisenä käydään läpi unenhuoltoa. Viimeisenä on koottuna yhdelle sivulle tärkeimmät asiat vuorotyöntekijän unenhuollosta. Lopussa on vielä jonkin verran tutustumisen arvoisia internet -osoitteita. Tärkein asia eli unen huolto -ohjeet ovat vasta viimeisessä osiossa, koska halusin varmistaa, että lukija ymmärtää ensin,

miksi uni ja unen huolto on tärkeää ja kertoa vasta lopuksi, miten unen huoltaminen tapahtuu. Koko oppaan teksti on vuorotyötä tekeville sovitettu ja sisältö valittu heidän kannaltaan tärkeimmistä unen huoltoon liittyvistä asioista.

5.5 Arviointivaihe

Arviointi on osa opinnäytetyön oppimisprosessia ja siinä arvioidaan työn kokonaisuutta alusta loppuun eli ideasta ja tavoitteista teoriaan ja kohderyhmään. Tässä vaiheessa on myös hyvä pyytää palautetta eri tahoilta; kohderyhmältä, toimeksiantajalta ja joltakin asiantuntijalta. Arvioinnissa tulisi käsitellä ideaa, tavoitteita, tietoperustaa, teoreettista viitekehystä, sekä kohderyhmää. Tärkeintä on kuitenkin, että tuote on uusi ja sisältää kohderyhmälle oleelliset asiat ja on muutenkin heille sopiva. Myös tuotteen houkuttelevuus, selkeys, johdonmukaisuus ja informatiivisuus ovat tärkeitä opinnäytetyötä arvioitaessa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53, 97, 154.)

Työn idea oli hyvä, koska vuorotyöntekijöitä on paljon ja virheitä sattuu väsyneenä enemmän kuin virkeänä ja työn mielekkyys ja terveys voivat kärsiä liian vähäisestä tai huonolaatuisesta unesta. (Partinen 2012, Työterveyslaitos.) Tavoitteena oli lisätä ihmisten tietoutta unen tärkeydestä ja mielestäni olen päässyt tähän tavoitteeseen. Kohderyhmältä saamassani palautteessa keuhuttiin opasta helppolukaiseksi ja selkeäksi tietopaketiiksi, mikä sisälsi sekä uutta että tuttua asiaa ja tärkeää tietoa vuorotyöntekijälle. Erityisesti vinkkejä ja esimerkkejä keuhuttiin hyviksi. Eräs kommentoija kertoi kaivanneensa tietoa esimerkiksi uniapnean vaikutuksesta yöuneen, mutta jatkoi itse, että ”sairauksiinhan ei tässä oppaassa ei paneuduttu muutenkaan”. Eräs toinen taas kysyi, että ”miten uni-rytmi vaikuttaa, kun on aamu- tai iltavirkku?” He myös pitivät kappalejaottelusta ja sinisellä korostetuista kohdista, koska ne nostivat tärkeät asiat esiin.

Olen todella kiitollinen ja iloinen kohderyhmältä saamastani palautteesta, koska se osoittaa, että he selvästi pitivät työstäni ja arvostivat sitä. Tuli varmuus siitä, että olen osannut tehdä jotakin oikein. Eräessä palautteesta olleesta toiveesta huolimatta en aio kirjoittaa uniapneasta oppaaseen mitään. Se on sairaus, eikä oppaani tarkoituksena ollut käydä läpi sairauksien, vaan vuorotyön vaikutuksia

uneen. Aamu- ja iltavirkkuuden vaikutuksesta uneen sivusin hieman oppaan vuorotyöhön sopeutumisen kohdassa. En kuitenkaan aio lisätä enempää tästä aiheesta oppaaseen, koska opas on jo nyt melko pitkä.

Työtä aloitellessani sain työelämän yhteyshenkilöltäni melko vapaat kädet toteuttaa opinnäytetyötäni. Tein lyhyen kyselyn kyseisen päiväkodin vuorotyötä tekeville työntekijöille heidän toiveistaan oppaan suhteen, mutta sain vain yhden vastauksen. Siinä toiveet olivat aika lailla samoja kuin omat ajatukseni ja olen pyrkinyt noudattamaan niitä mahdollisimman pitkälle.

Olen tehnyt työni yksin, joten en ole saanut tukea opiskelukaverilta, kuten yleensä. Yksin tekemisessä oli sekä hyvät että huonot puolensa. Toisaalta sain itse päättää aikataulutuksen, ei tarvinnut ottaa huomioon monen ihmisen menoja. Toisaalta jouduin itse patistamaan itseäni tekemään työtä ja se oli välillä erittäin haastavaa. Itseäni ja mielenterveyttäni arvostavana en halunnut ottaa opinnäytetyöni tekemisestä liian suurta stressiä, joten kevättalvella päätin, että tekisin keväällä koulun ja työharjoittelun lomassa sen mitä kerkeäisin ja jaksaisin ja tekisin loput työstä kesällä ihan rauhassa. Prosessiin on mahtunut monenlaisia tunteita epätoivosta riemulliseen onnistumisen tunteeseen ja helpotukseen. Yksinäisen uurastukseni takia olen tarvinnut paljon tukea opettajalta, joten sähköposteja on vaihdettu ja tapaamisiakin järjestetty useita. Näistä kohtaamisista olen saanut kaipaamaani tukea työn edetessä pikku hiljaa.

Pyysin erästä ystävääni antamaan rakentavaa kritiikkiä ja kommentteja työstäni, koska omaa työtä kirjoittaessaan tulee helposti sokeaksi omalle tekstille. Lähetin työni matkan varrella useaan kertaan hänelle kommenttien toivossa ja sainkin kallisarvoista tukea sekä raporttia kirjoittaessani, että opasta tehdessäni. Siten olen saanut korjattua työtäni selkeämmäksi ja toimivammaksi ennen arviointeja.

Sain palautetta myös perheenjäseniltä ja ystäviltä ja nämä palautteet olivat todella hedelmällisiä ja korjasin opastani niiden mukaan. Muutamia kirjoitusvirheitä oli jäänyt ja joitakin tekstikohtia muokkasinkin paremmin luettaviksi. Opettajalta saamani neuvot olivat kullan arvoisia koko prosessin ajan, erityisesti siksi, ettei minulla ollut toisia silmiä ja aivoja käytössäni arvioidessani ja aprikoidessani työni edistymistä. Häneltäkin sain oppaasta hyvää palautetta ja vielä muutaman vinkin oppaan viimeistelyä varten. Hän pyysi muun muassa hieman tiivistämään tekstiä.

Koska kokonaisuuden ymmärtämisen kannalta on tärkeää, että ihmiset ymmärtävät myös unen ja unettomuuden perusasiat, en olisi halunnut jättää mitään pois. Tein kuitenkin pyydetyt korjaukset ja tiivistin opasta siten, että sivumäärä tippui useammalla sivulla. Lopuksi täytyy vielä todeta, että olen itsekin erittäin tyytyväinen työhöni ja ylpeä siitä! Olen tehnyt valtavasti töitä ja mielestäni työn tulos on sen mukainen.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekijällä on vastuu noudattaa tieteellistä käytäntöä. Sama vastuu kuuluu myös korkeakoulun johdolle ja ohjaajalle opinnäytetyön tekijää ohjattaessa. (Arene ry 2017, 8.) Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti kaikissa tutkimuksissa tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta sekä kunnioittaa toisten tekemää työtä (muun muassa asianmukaiset viittaukset). Lainsäädäntö määrittelee näitä ohjeita koskevan soveltamisen rajat. (Varantola, Launis, Helin, Spoof & Jäppinen 2013, 6.)

Olen noudattanut opinnäytetyötä tehdessäni yleistä tieteellistä käytäntöä ja kirjoittanut avoimesti ja huolellisesti sekä ollut rehellinen ja kunnioittanut toisten työtä. En ole varastanut kenenkään ideaa tai lisännyt tekstiin omiani. Olen noudattanut koulun antamia ohjeistuksia opinnäytetyön tekemisessä ja keskustellut ohjaavan opettajan kanssa useaan kertaan työn eri vaiheissa.

Tekijänoikeuslaki määrittää julkaisuja ja tuloksia koskevat säännökset, mikä tarkoittaa, että sellaisen aineiston käyttäminen, mikä on tekijänoikeuden alainen, edellyttää oikeudenhaltijan lupaa, ellei rajoitussäännöksissä ole toisin määrätty. Tausta-aineistoa käytettäessä niiden alkuperä, tekijä ja lähteet tulee aina mainita (Arene ry 2017, 10.), ettei syyllistyisi plagiointiin, mikä tarkoittaa toisen ideoiden tai ajatusten varastamista. Tutkimuksellisessa työssä se on toisen tulosten, ilmaisujen tai ajatusten esittämistä omissa nimissään ja on vastoin tutkimuseettisiä pelisääntöjä. Jotta plagioinnin välttäisi, on ehdottoman tärkeää, että merkitsee selvästi kaikki lähdeviitteet, eikä jätä niitä epäselviksi tai vaillinaisiksi. Epäselvissä tilanteissa kannattaa pyytää apua ohjaajaltaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.)

Olen tunnollisesti muokannut käyttämäni tekstin, etten syyllistyisi plagiointiin ja varonut samalla tarkasti muuttamasta tekstin sisältöä, jotten esittäisi omia ajatuksiani toisten nimissä tai päinvastoin. Muutoinkin raporttia tehdessä olen välttänyt omien mielipiteiden kirjaamista, vaikka välillä houkutus oli suuri. Ymmärrän kuitenkin, miksi se ei ole järkevää eikä eettisesti oikein. Lähdeviitteiden merkintä oli välillä rasittavaa ja aluksi tekstiä oli vaikea kirjoittaa, koska viitteet katkaisivat

tekstin, mutta ymmärrän, miksi se on välttämätöntä ja tein ohjeiden mukaan. Myöhemmässä vaiheessa tekstiä lukiessa viitteitä tuskin enää huomasin.

Erityisesti oppaiden ja ohjeiden kohdalla on tärkeää olla kriittinen lähteiden suhteen. Täytyy miettiä tarkkaan, mistä hankkii tietoja (internet, kirjallisuus, tutkimukset, artikkelit, lait, asetukset, ohjeet), kuvata käytettyjen lähteiden luotettavuus ja oikeellisuus sekä huolehtia niiden ajanmukaisuudesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Olen käyttänyt työssäni hyvin monipuolisesti lähteitä ja pyrkinyt siihen, että ne ovat luotettavia (Terveysportti, työterveyslaitos, terveyden ja hyvinvoinnin laitos).

Lähdin tekemään työtäni tutustumalla aluksi kirjallisuuden kautta Markku Partiseen (lääketieteen tohtori, professori, neurologian erikoislääkäri), joka on tutkinut unta hyvin monipuolisesti. Hänen kirjoistaan sain hyvää ja tutkittua tietoa työhöni. Partisen ja Suomen lääkäriseuran Duodecimin Käypä hoito – suositusten kautta löysin lisää luotettavia lähteitä. Osan lähteistä sain edellisen lähteen lähdeluetoista tai muista maininnoista, osan löysin Googlen kautta. Kaikki ovat kuitenkin jäljitettävissä luotettaviksi lähteiksi (esimerkiksi Uniliitto). Google Scholarin kautta löysin muun muassa muutamia ulkomaisia tiedejulkaisuja (esimerkiksi Journal of Sleep Medicine), joista sain ulkomaista tutkittua tietoa työhöni. Myös koulun kirjasto ja Rovaniemen pääkirjasto ovat olleet ahkerasti käytössä. Kirjoista olen saanut erittäin hyvin tutkittua ja luotettavaa tietoa. Oppaan kokosin raporttini pohjalta, joten samat luotettavat lähteet ovat siinä käytössä.

6.2 Oman ammatillisuuden pohdinta

Kuten jo aiemmin olen kertonut, olen ollut kiinnostunut aiheesta jo kauan. Jo aihetta pohtiessani huomasin, että aihe on todella laaja ja olin välillä ahdistunut tiedon ja materiaalin määrästä. Suunnitelma auttoi rajaamaan aihetta niin, että sain materiaalinkin rajattua tiettyyn aihepiiriin. Monesti työtä tehdessäni olen kuitenkin miettinyt, miksi aloin tekemään työtäni näin laajasta aiheesta. Kuuluuhan siihen monta osa-aluetta; teoria unen merkityksestä, vuorotyö ja unen huolto. Yhtä monta kertaa olen kuitenkin päätenyt siihen, että kaikki nämä ovat tarpeellisia, jos haluan saavuttaa päämääräni.

Opinnäytetyö kertoo sekä opiskelijan ammatillisesta että persoonallisesta kasvusta ja ammatillisesta osaamisesta. Samalla se hyvin tehtynä kertoo kirjoittajan kypsyystyö ja antaa muille tutkimustyön tekijöille uusia ideoita ja näkökulmia aiheeseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65, 67.) Oma ammatillisuuteni on kasvanut reilusti työtä tehdessäni ja olen saanut varmuutta olemukseeni. Voin varmasti hyödyntää opinnäytetyötäni tulevassa ammatissani terveydenhoitajana, työskentelen sitten lasten tai aikuisten parissa. Olen myös oppinut paljon ohjaamisesta ja huomaan jo nyt neuvovani ihmisiä uneen liittyvissä asioissa, vaikka tiedostan-kin että en ole vielä valmis, enkä tiedä kaikkea. Minusta tuntuu, että mitä enemmän opin, sitä enemmän on vielä opittavaa. Olen kuitenkin askelta lähempänä valmistumista ja voin hyvillä mielin sanoa, että tiedän unesta ja sen vaikutuksista vuorotyöhön jonkin verran. Lisäksi osaan neuvoa vuorotyöntekijöitä kiinnittämään huomiota oikeisiin asioihin, jotta uni toimisi voimavarana heidän elämässään.

Tulevana terveydenhoitajana olen kiinnostunut ihmisten hyvinvoinnista, terveydestä ja elinoloista sekä niiden parantamisesta. Voin käyttää opinnäytetyötäni työkaluna näiden asioiden parissa työskennellessäni, koska se on antanut minulle uusia keinoja, näkökulmia ja tietotaitoa ihmisen uneen liittyen. Tietoni aiheesta on näyttöön perustuvaa, koska olen etsinyt paljon tutkimustietoa, jota olen hyödyntänyt työssäni. Yksilötasolla osaan nyt ohjata ihmistä henkilökohtaisessa unen huollossa ja neuvoa ottamaan tarvittaessa yhteyttä esimerkiksi uniklinikoihin. Tiedän myös, miten ihmisen pitäisi liikkua ja syödä, jotta liikunta ja ravitsemus tukisivat hyvää unta ja siten ylläpitäisivät yksilön terveyttä. Perheelle osaan antaa neuvoja siitä, miten esimerkiksi vuorotyöntekijän kodissa voisi järjestää arkea kaikkien kannalta paremmin sujuvaksi (esimerkiksi nukkumisrauha ja unentarpeesta keskusteleminen). Yhteisötasolla unen huollosta antamani neuvot voivat tuoda työpaikoille virkeämpiä ja samalla työkykyisempiä työntekijöitä, mistä hyötyvät työntekijöiden lisäksi työnantaja sekä mahdollisesti muukin väestö. Tarvittaessa voin näyttää opinnäytetyöni opasta työpaikoilla tai vastaanotolla ja kertoa sen avulla lyhyesti tärkeitä asioita uneen liittyen.

Kirjoittamiseni ei ole edennyt ongelmitta. Olen luonteeltani tarkka ja huolellinen ja haluan tehdä työni hyvin. Koin välillä myös suuria haasteita motivaation kanssa, koska minulla oli muita opintoja samaan aikaan. Siksi kuuntelin itseäni ja kevensin työtaakkaani keskittymällä kevättalvella muihin opintoihin ja jatkoin

opinnäytetyöni tekemistä kesällä. Tämä järjestely helpotti suuresti oloani. Kesä"loman" aikana työ etenikin hyvin, vaikka välillä kauniit ilmat houkuttelevat ulos nauttimaan lämmöstä ja auringosta.

Raporttia kirjoittaessani sain samalla itsellenikin hyödyllistä tietoa. Nyt minulla on vankka teoretieto unen vaikutuksista ja sitä on helppo laajentaa suuntaan, jos toiseenkin, esimerkiksi lasten ja nuorten unta ja nukkumista koskevaksi. Tämä työ on antanut monipuolisesti mielenkiintoista tietoa työikäisten terveydestä, joten voisin hyvin miettiä tulevaisuudessa työpaikkaa sieltäkin puolelta pelkän lasten neuvolan sijaan. Kuten edellä olen maininnut, olen tietoinen siitä, että olen tätä opinnäytetyötä tehdessäni oppinut vain rajallisen osan unitietoudesta. Olen kiinnostunut aiheesta prosessin aikana yhä enemmän ja haluaisin oppia siitä vielä paljon lisää. Olisi myös mielenkiintoista kokeilla, miten voisin hyödyntää opinnäytetyöni tuomaa tietoa todellisuudessa ja saada ihmisiä muuttamaan oikeasti untottumuksiaan. Työ unen parissa olisi varmasti erittäin antoisaa.

Olen henkilökohtaisesti oppinut arvostamaan unta ja kiinnittämään siihen enemmän huomiota kuin ennen. Yleensä menen nukkumaan kymmenen – yhdentoista aikaan illalla ja herään seitsemän – kahdeksan aikaan aamulla virkeänä ja hyväntuulisena. Oloni on nykyään huomattavasti virkeämpi päivisin ja saan enemmän aikaiseksi. Mikäli joskus olen väsynyt, osaan kiinnittää huomiota oikeisiin asioihin ja muuttamalla toimintaani oloni paranee jälleen.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotyöskentely

Olen keskustellut monien ihmisten kanssa opinnäytetyöni aiheesta. Toiset eivät ole kommentoineet oikein mitenkään, toiset ovat kiinnostuneet. Tuntuu kuitenkin, että suurimman osan mielestä aihe on tärkeä, mutta he eivät ole oikeasti kiinnostuneita siitä. Erityisesti olen pettynyt keskusteltuani muutamien vuorotyötä tekevien ihmisten kanssa ja epäillyt tehneeni turhaa työtä, koska aiheeni ei ole tuntunut kiinnostavalta. Tiedän kuitenkin, että osalle vuorotyöntekijöistä unen ja vuorotyön yhtälö tuottaa vaikeuksia ja luotan, että työlläni voi olla heille oikeasti merkitystä. Olen tehnyt työni siksi, että saisin ihmiset ymmärtämään, että uni on oikeasti tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, ei vain työn tai vapaa-ajan takia.

Yhteiskunnassamme on paljon vuorotyötä tekeviä ihmisiä ja suuri osa heistä pärjää hyvin työssään, eikä heillä ole suurempia vaikeuksia unen rytmittämisessä. Varsinkin nuoret ovat hyvin sopeutuvaisia, koska nuorena uni on syvempää ja vahvistavampaa kuin myöhemmin. Ihmiset ovat kuitenkin yksilöitä ja toiset eivät sopeudu nuorenaakaan vuorotyöhön. Olen itse kokenut suuria vaikeuksia valvottuani joitakin öitä harjoittelujen aikana. Vuorotyö kuuluu kuitenkin monien ihmisten työn luonteeseen, kun esimerkiksi sairaudet ja loukkaantumiset eivät katso vuorokaudenaikaa ja valitettavasti monet ilkityöt tehdään ilta- ja yöaikaan. Sekä oman että potilaiden/asiakkaiden turvallisuuden kannalta on tärkeää, että vuorotyöntekijät saavat nukuttua hyvin ja ovat virkeitä työvuoroissaan. Se myös parantaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Olen miettinyt moniakin jatkotyöskentelyaiheita työtä tehdessäni. Minua kiinnostaisi tietää kuinka moni vuorotyöntekijöistä käyttää unen huoltoa apuna paremman vireyden ja terveyden saavuttamisessa ja kuinka moni yleensä on kiinnostunut omasta nukkumisestaan. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää joskus tulevaisuudessa, kuinka moni on hyötynyt oppaastani ja onko se herätellyt kiinnittämään huomiota kokonaisvaltaisemmin hyvinvointiin.

Koska vuorotyöntekijöitä on paljon ja unen vaikutus terveyteen on selkeästi todettu, jatkossa kannattaisi kiinnittää huomiota myös esimerkiksi vuorotyöntekijöiden lasten unenhuoltoon. He ovat usein vuoropäivähoidossa, jolloin heidän unensa saattaa kärsiä yhtä paljon kuin vanhempien. Tällaisesta aiheesta tehdystä opinnäytetyöstä voisi olla hyötyä pitkälläkin aikavälillä, kun vanhemmat saisivat tietoa ja ohjeistusta lasten nukkumisesta ja heidän unensa laadun parantamisesta. Uusien opinnäytetöiden aiheita voisi olla esimerkiksi seuraavanlaisia: ”Lapsen ja/tai nuoren unen huolto – Neuvoja vanhemmille” tai ”Koululaisen ruu-tuajan lisääntymisen vaikutus väsymykseen koulussa” tai ”Vuorotyöntekijän vuorohoidossa olevan lapsen unen huolto.” Viimeinen on suosikkini näistä kolmesta ehdotuksesta.

LÄHTEET

Ahopelto, J. 2017. Paranna untasi. EU: Fitra.

Arene ry. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 4.7.2019.

Belcher, R., Gumenyuk, V. & Roth, T. 2015. Insomnia in Shift Work Disorder Relates to Occupational and Neurophysiological Impairment. *Journal of Sleep Medicine*. Vol 11. No. 4, 457–465. Viitattu 26.4.2019
<http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.4606>

Biddle, D., Kelly, P., Hermens, D. & Glozier, N. 2018. The association of insomnia with future mental illness: is it just residual symptoms? *Journal of National Sleep Foundation*. Vol. 4. No. 4, 352–359. Viitattu 25.9.2019.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.05.008>

Booker, L., Magee, M., Rajaratnam, S., Sletten, T. & Howard M. 2018. Individual vulnerability to insomnia, excessive sleepiness and shift work disorder amongst healthcare shift workers. *Sleep Medicine Reviews*. Vol. 41. No. October 2018, 220–233. Viitattu 26.4.2019
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.03.005>

Glazer Baron, K., Gilyard, S., Williams, J., Lindich, D., Koralnik, L. & Lynch, E. 2019. Sleep-related attitudes, beliefs, and practices among an urban-dwelling African American community: a qualitative study. *Journal of the National Sleep Foundation*. Vol. 5. No. 4, 418–425. Viitattu 25.9.2019.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.06.004>

Gupta, G., Dorrian, J., Centofanti, S., Coates, a., Kennaway, D., Wittert, G, Heilbronn, L., Catcheside, P. Noakes, M. Stepien, J., Chandrakumar, D., Coro, D. & Banks, S. 2018. Eating a large meal during the nightshift may increase accident risk on the commute home. *Journal of Sleep Research*. Vol. 27, No S2. Viitattu 20.2.2019 https://doi.org/10.1111/jsr.09_12765

Haaramo, P. 2014. Insomnia, ill health and work disability a longitudinal study among employees. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 15.7.2019 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44714/haaramo_dissertation.pdf?sequence=1

Hansen, AB., Stayner, L., Hansen J. & Andersen ZJ. 2016. Night shift work and incidence of diabetes in the Danish Nurse Cohort. *Occupational & Environmental Medicine* Vol. 73. No. 4. Viitattu 15.7.2019 <http://dx.doi.org/10.1136/oemed-2015-103342>

Hublin, C., Partinen, M. 2015. Neurologia. Neurologiset oireet ja sairaudet. Uni- ja vireystilähäiriöt. Duodecim. Oppiportti. Viitattu 14.12.2018 <http://www.oppiportti.fi/op/neu00086/do>

Huovinen, M. 2013. Liikunta parantaa unta. Uniliitto ry:n jäsen ja tiedotuslehti No. 2/2013. Viitattu 29.4.2019 http://www.uniliitto.fi/File/uniuutiset_2-2013_LOW.pdf

Hulsegge, G., Loef, B., van Kerkhof, L.W., Roenneberg, T., van der Beek, A. & Proper K.I. 2018. Shift work, sleep disturbances and social jetlag in healthcare workers. *Journal of Sleep Research*. Vol 8. No 4. Viitattu 15.7.2019 <https://doi.org/10.1111/jsr.12802>

Huttunen, M. 2018. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu. 5.6.2018 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534#s2
Hyvärinen, R. 2005. Millainen on hyvä potilasohje? Aikakauskirja Duodecim. Vol. 121 No. 16, 1769–1773. Viitattu 13.7.2019 <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2005/16/duo95167>

Härmä, M., Hublin, C. & Sallinen, M. 2013. Työperäiset sairaudet. Vuorotyöstä johtuva uni- ja vireyshäiriö. Viitattu 15.5.2019 https://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=tps00179&p_haku=vuoroty%C3%B6

Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen, J. & Hakola, T. 2017. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työntekijöiden opas vuorotyön hallintaan. Työterveyslaitos. 10.–11. uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 3.5.2019 <https://www.ttl.fi/hyvinvointia-vuorotyohon/>

Härmä, M., Karhula, K., Ropponen, A., Koskinen, A., Turunen, J., Ojajärvi, A., Vanttola, P., Puttonen, S., Hakola, T. & Kivimäki, M. 2019. Työaikojen muutosten kehittämisinterventioiden vaikutukset työhyvinvointiin, työturvallisuuteen ja työhön osallistumiseen. Tutkimushankkeen n:o 114317 loppuraportti työsuojelurahastolle. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 21.2.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137526/Härmä_ym_2019_Työaikojen_muutosten_ja_kehittämisinterventioiden_vaikutukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Järnefelt, H. & Hublin, C. 2018. Työikäisen unettomuuden hoito. Työterveyslaitos. Vantaa: Erweco.

Järnefelt, H., Härmä, M., Lapveteläinen, N., Leivategija, T., Martimo, K-P., Paa-janen, T., Sallinen, M., Velin, R., Virkkala, J. & Hublin, C. 2018. Vuorotyöntekijöiden unen ja vireyden tukeminen työterveyshuollossa. Tutkimushankkeen loppuraportti työsuojelurahastolle. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 18.2.2019 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136911/Vuorotyöntekijöiden%20unen%20ja%20vireyden%20tukeminen%20työterveyshuollossa%20TUTKIMUSRAPORTTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kajaste, S. 2015. Unettomuutta selittäviä teoreettisia malleja. Viitattu 3.1.2019 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix02230&suositusid=hoi50067>

Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja

Karhula, K., Puttonen, S., Vuori, M., Sallinen, M., Hyvärinen, H., Kalakoski, V. & Härmä, M. 2011. Työstressi ja uni hoitotyössä. Työstressin ja työaikajärjestelyjen vaikutukset uneen, kuormittumiseen ja toimintakykyyn terveydenhuoltoalan ammattilaisilla. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 63. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 20.2.2019 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134968/Tyostressi%20ja%20uni%20hoitotyossa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laitinen, J. 2004. Ravitseminen ja työkyky sekä hyvinvointi työssä. Duodecim. Työterveyslääkäri 2004:1. Viitattu 25.4.2019 https://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_haku=vuoroty%C3%B6

Partinen, M. 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Viitattu 27.10.2018 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve Uni. Helsinki: WSOY

Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille – opi selättämään unettomuus. Helsinki: WSOY

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja. Jyväskylä: Docendo Oy

Partonen, T. 2014. Lisää unta. Kiireen lyhyt historia. Riika: Kustannus Oy Duodecim

Partonen, T. & Lauerma, H. 2017. Psykiatria. Mielenterveydenhäiriöt. Unihäiriöt. Duodecim. Oppiportti. Viitattu 14.12.2018 <http://www.oppiportti.fi/op/okr01400/do>

Patterson, P.D., Ghen, J.D., Antoon, S.F., Martin-Gill, C., Guyette, F.X., Weiss, P.M., Turner, R.L. & Buysse D.J. 2019. Does evidence support “banking/extending sleep” by shift workers to mitigate fatigue, and/or to improve health, safety, or performance? A systematic review. Journal of the National sleep Foundation. Vol. 5. No. 4, 359–369. Viitattu 25.9.2019. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.03.001>

Peltonen, L. 2018. Alkoholi + unihäiriö = huono yhtälö. Uniuutiset. Uniliitto ry: jäsen- ja tiedotuslehti. 2/2018. Viitattu 29.4.2019 http://www.uniliitto.fi/File/Uniuutiset_2_2018_netsivut.pdf?503045

Pihl, S. 2013. Ravinto ja uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. No. 2/2013. Viitattu 27.4.2019. http://www.uniliitto.fi/File/uniuutiset_2-2013_LOW.pdf

Pihl, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot – löydä uni ilman lääkkeitä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opettajille, oppilaille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print Oy. Viitattu 2.7.2019 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sovijärvi, O., Arina, T. & Halmetoja, J. 2017. Biohakkerin käsikirja. Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi: Uni. Helsinki: Biohacker Center BHC Oy.

Sulkava, S., Ollila, H.M., Alasaari, J., Puttonen, S., Härmä, M., Viitasalo, K., Lah-
tinen, A., Lindström, J., Toivola A., Sulkava R., Kivimäki, M., Vahtera, J., Parto-
nen, T., Silander, K., Porkka-Heiskanen, T. & Paunio T. 2016. Common Genetic
Variation Near Melatonin Receptor 1A Gene Linked to Job-Related Exhaustion
in Shift Workers. *Sleep*. Vol 40. No 1. Viitattu 12.7.2019
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsw011>

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n
asettama työryhmä 2018. Duodecim. Käypä hoito. Unettomuus. Viitattu
5.9.2018 [http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suosi-
tus?id=hoi50067#s10](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suosi-
tus?id=hoi50067#s10)

Suomen unihoitajaseura ry 2019. Vaikuttava potilasohjaus. Viitattu 3.5.2019
<http://unihoitajat.fi/terve-uni/unihoitotyö/vaikuttava-potilasohjaus/>

Suomisanakirja Viitattu. 24.10. 2018 <https://www.suomisanakirja.fi/vuorotyö>

Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, SK. & Jäppinen, S. 2013. Hyvä tie-
teellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki:
Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 12.7.2019 [https://www.tenk.fi/si-
tes/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf](https://www.tenk.fi/si-
tes/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Terveydenhoitajaliitto 2019. Terveydenhoitajan ammatti. Viitattu 25.4.2019
https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_ammatti

Työterveys Lappica 2019. Ryhmätoiminta. Uniryhmä. [https://www.lappica.fi/pal-
velut/ryhmatoiminta/uniryhma/](https://www.lappica.fi/pal-
velut/ryhmatoiminta/uniryhma/)

Työterveyshuoltolaki 21.12.2001/1383.

Työterveyslaitos 2018. Vuorotyö. Viitattu 24.10.2018. [https://www.ttl.fi/tyonte-
kija/tyoaika/vuorotyö/](https://www.ttl.fi/tyonte-
kija/tyoaika/vuorotyö/)

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738.

UKK-instituutti 2019. Terveysliikunnan suositukset. Liikuntapiirakka. Viitattu
1.5.2019 <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

Vainikainen, T. 2017. Miksi aina väsyttää? Irti uupumuksen noidankehästä. Hel-
sinki: Kirjapaja.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä:
Tammi.

Walker, M. 2019. Miksi nukumme, unen voima. Helsinki: Tammi. E-kirja.

Ylinen, J. Nukkumisergonomia. Raisio: Newprint.

Åkerstedt, T., Ingre, M., Broman, J-E. & Kecklund, G. 2008. Disturbed Sleep in
Shift Workers, Day Workers, and Insomniacs. *The Journal of Biological and
Medical Rhythm Research*. Volume 25. No. 2–3. Viitattu 20.2.2019
<https://doi.org/10.1080/07420520802113922>

LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. Unen rytmittäminen eri työvuoroissa
- Liite 3. Unenhuolto-ohjeita vuorotyöntekijöille
- Liite 4. Vinkkejä stressinhallintaan
- Liite 5. Esimerkkejä rentoutumistavoista
- Liite 6. Sweet dreams! – Uniopas Rovaniemen varhaiskasvatuksen vuoro-työtä tekeväille henkilöstölle henkilökohtaiseen unenhuoltoon

LIITE 1

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| Toimeksiantaja | Nimi (esim. yritys) Rovaniemen kaupunki, varhaiskasvatus Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) palvelualuepäällikkö Tarja Kuoksa, 016 3228522, tarja.kuoksa@rovaniemi.fi | |
| | Työn aihe SWEET DREAMS - Uniopas Rovaniemen varhaiskasvatuksen vuorohoitoa tekeville hoitajille unenhuoltoon | |
| Tekijä | Nimi Aino Pasanen Katuosoite Eteläranta 35 as. 2 Puhelin 040 4137620 Suoritettava tutkinto terveydenhoitaja (AMK) | Opiskelijanumero A1601903 Postinumero 96300 Postitoimipaikka Rovaniemi Sähköpostiosoite aino.pasanen@edu.lapinamk.fi Ryhmatunnus R72T16S |
| Lapin AMK | Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Sirpa Kaukiainen Toimipaikka ja osoite Jokiväylä 11, 96300 Rovaniemi Puhelin +358 40 0526897 | Tehtävänimike Lehtori, hoitotyö Sähköpostiosoite sirpa.kaukiainen@lapinamk.fi |
| Toimeksiantosopimuksen ehdot | | |
| Ohjaus | Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä. | |
| Dokumentointi | Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa. Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa. | |
| Oikeudet | Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuksen nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa. | |
| Keksinnöt | Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla. | |
| Vastuut | Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallista tai törkeää huolimattomuutta aiheutettua sopimusrikkomusta. | |
| Lisäksi sovitaan | | |
| Salassapito | Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta. | |
| | Tämä sopimus on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä. | |
| | Paikka ja päivämäärä | Allekirjoitus |
| Toimeksiantaja | Rovaniemi 11.9.2018 | |
| Tekijä | Rovaniemi 12.11.2018 | |
| Lapin AMK | Rovaniemi 12.11.2018 | |

LIITE 2

Unen rytmittäminen eri työvuoroissa. (Järnefelt & Hublin 2018, 176)

| | Aikainen aamu- vuoro | Iltavuoro | Yövuoro |
|---|--|---|---|
| Vuorokierrosta riippumatta | <p>Herää vuoroa edeltävänä aamuna hieman aikaisemmin.</p> <p>Aloita illalla rauhoittuminen ja mene nukkumaan hieman aikaisemmin.</p> | <p>Valvo vuoroa edeltävänä iltana hieman pidempään.</p> <p>Nuku vuoroa edeltävänä aamuna vastaavasti pidempään.</p> | <p>Valvo vuoroa edeltävänä iltana pidempään ja nuku aamulla pidempään.</p> <p>Ota nokoset mahdollisimman lähellä yövuoron alkua. Jos työnantajan kanssa on sovittu, nuku myös vuorossa lyhyitä nokosia.</p> |
| Nopea vuoro- kierto (1 – 3 samaa vuoroa) | <p>Ota tarvittaessa lyhyet nokoset pian työvuoron jälkeen.</p> | <p>Herää viimeisen vuoron jälkeen tavalliseen aikaan.</p> | <p>Mene nukkumaan pian yövuoron päättymisen jälkeen.</p> <p>Jos vuoroja on vain yksi, älä nuku päiväunia.</p> <p>Jos yövuoroja on 2–3, kokeile nukkua kahdessa jaksossa eli heti vuoron jälkeen ja toisen kerran päiväunet ennen seuraavaa yövuoroa.</p> |
| Hidas vuoro- kierto (≤ 4 samaa vuoroa) | <p>Vältä nokosia vuoron jälkeen.</p> <p>Altista itsesi aamulla valolle.</p> <p>Vältä kirkasta valoa illalla.</p> | <p>Ota tarvittaessa nokoset varhain ilta-päivällä ennen vuoron alkua.</p> | <p>Kokeile nukkua kahdessa jaksossa eli heti vuoron jälkeen ja toisen kerran juuri ennen seuraavaa vuoroa.</p> <p>Voi olla hyvä nukkua pitkät unet vasta ennen töihin menoa. Vältä kirkasta valoa klo. 05–11 (käytä tarvittaessa aurinkolaseja), mutta viimeisen vuoron jälkeen altistu kirkkaalle aamuvalolle.</p> <p>Mene viimeisen vuoron jälkeen heti nukkumaan ja nuku vain 2–3 tuntia äläkä ota enää päiväunia.</p> |

LIITE 3

Unenhuolto-ohjeita vuorotyöntekijöille:

1. Varaa nukkumiselle tarpeeksi aikaa. Nuku tarvittaessa 1–3 unijakson aikana hieman tavallista pidempään (noin tunti).
2. Rauhoita itsesi ja mielesi hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa.
3. Mene vuoteeseen vasta, kun tunnet itsesi uneliaaksi.
4. Älä jää oleilemaan sänkyyn, vaan nouse heti herättyäsi ylös.
5. Nuku tarvittaessa lyhyet päiväunet.
6. Harrasta sopivasti liikuntaa. Raskas liikunta kannattaa lopettaa 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
7. Syö säännöllisesti ja terveellisesti.
8. Vältä tai vähennä alkoholin, kofeiinin ja nikotiinia sisältävien tuotteiden käyttöä.
9. Huolehdi makuuhuoneen mukavuudesta: sopivan viileä, pimeä ja rauhallinen.
10. Huolehdi, että kerkeät päivän aikana pohtia ja ratkoa huoliasi ja asioitasi.
11. Varaa sänky pelkästään nukkumiseen.
12. Unohda nukkumisen yrittäminen ja tee mieluummin jotain sellaista, mikä siirtää huomiosi toisaalle.
13. Kerro läheisillesi työ- ja nukkumisajoistasi.

LIITE 4

Vinkkejä stressinhallintaan: (Pihl & Aronen 2018, 86–87)

- Huolehdi ympäristöstäsi. Havainnoi sitä, alkavatko uutiset, liikenne tai kaupassakäynti ärsyttää. Kokeile silloin hengitysharjoituksia autossa, bussissa, junassa, kaupassa tai muualla. Luo kotiisi harmoninen ja rauhallinen tunnelma. Vältä hälinää, älä pidä radion ja tv:n ääntä liian voimakkaana, opettele puhumaan rauhallisesti ja tietoisesti.
- Opettele sanomaan ”ei”. Yritä tunnistaa rajasi, kuinka paljon voit käsitellä asioita yhdellä kertaa.
- Vältä henkilöitä, jotka stressaavat sinua. Hakeudu sellaisten henkilöiden seuraan, missä voit rauhassa keskustella tai viettää aikaa.
- Vältä keskustelussa kuumia puheenaiheita. Jos joudut toistuvasti väittelyihin uskonnosta, politiikasta tai muista kiihdyttävistä asioista, poista ne kokonaan keskusteluaiheistasi. Jos kiistelet aina samasta aiheesta saman ihmisen kanssa, huomaa tilanne ja lopeta keskustelu.
- Tee lista tehtävistäsi. Analysoi aikataulu, vastualueet ja päivittäiset tehtävät. Jos tehtäviä ja töitä on liian paljon, erottele ”pitäisi tehdä” ja ”täytyy tehdä” asiat. Siirrä listan loppuun sellaiset tehtävät, jotka eivät ole välttämättömiä tai jätä ne kokonaan pois listalta. Hidasta elämää, olet jo perillä.

LIITE 5

Esimerkkejä rentoutumistavoista: (Partinen & Huutoniemi 2018, 118–120.)

Progressiivinen rentoutumisharjoitus on tehokas tapa rentoutua. Siinä käydään vuorotellen läpi kehon lihasryhmät vuorotellen jännittäen ja rentouttaen niitä. Lihasryhmiä jännitetään tietyn aikaa ja sen jälkeen annetaan niiden rentoutua puolet pitemmän ajan. Harjoitusta tehdessä muut aktiviteettia nostavat ajatukset väistyvät helpommin. (Partinen & Huutoniemi 2018, 118)

Autogeeninen rentoutumisharjoitus on hyvä harjoitus vuoteessa tehtäväksi ja unen saamisen tueksi **(120)**. Siinä kuunnellaan rentoutumiseen ohjaavaa ohjelmaa puhelimeen ladatun sovelluksen tai CD-soittimen kautta. Sitä kuunnellessa vireyttä tuottavat mekanismit vähentyvät ja unta tuottavat prosessit lisääntyvät **(119)**. (Partinen & Huutoniemi 2018, 119–120.)

Rentoutumisharjoitusten olennainen osa on **syvähengitys**. Siinä vedetään sisäänhengityksen aikana ilmaa rauhallisesti nenän kautta sisään keuhkojen alaosaan asti samalla kun pallea pullistuu ulospäin. Ulos hengitetään myöskin nenän kautta ja hengitys on pitkä ja rauhallinen. Uloshengityksen lopuksi pallea supistuu työntäen viimeisetkin ilmanrippeet ulos keuhkoista. Syvähengitys laskee sympaattisen hermoston aktivaatiotasoa ja aktivoi parasympaattista hermostoa. Joskus pelkkä syvähengitys riittää rauhoittamaan kehon unta varten. (Partinen & Huutoniemi 2018, 119)

LIITE 6

Sweet dreams! – Uniopas Rovaniemen varhaiskasvatuksen vuorotyötä tekeväälle henkilöstölle henkilökohtaiseen unenhuoltoon



UNI VOIMAVARANA VUOROTYÖSSÄ

JOHDANTO

Uni on ihmisen perustarve, koska ilman sitä emme jaksakaan tehdä mitään. Unen aikana lataamme akkumme ja saamme aamulla alkaa uuteen päivään täynnä energiaa. Mikäli jostain syystä uni ei tulekaan ja yö menee sängyssä pyöriessä, saattaa huomata aamulla, ettei akku olekaan täynnä. Sen takia saatamme olla kärtyysiä ja väsyneitä ja päivän työt voivat tuntua ylivoimaisilta.

Nämä oireet ovat kuitenkin vain harvoin vakavan sairauden tai häiriön aiheuttamia. Nukahtamiseen ja unen laatuun voi vaikuttaa moni asia, esimerkiksi jokin sairaus tai stressi. Tällöin saattaa herkästi pohtia asioita vuoteessa, eikä uni tulekaan. Unettomuus onkin unihäiriöistä yleisin ja Suomessa sitä on jopa kaksi kertaa enemmän kuin muualla Euroopassa. Noin kolmannes väestöstä kokee lyhytaikaista unettomuutta vuosittain ja haittaavasta päiväväsymyksestä kärsii 10 prosenttia.

Tulevana terveydenhoitajana olen kiinnostunut ihmisten hyvinvoinnista ja tämän työn avulla haluan auttaa vuorotyötä tekeviä helpottamaan arkeaan. Haluan osoittaa sen avulla ihmisille, miksi uni on tärkeää ja miten siitä voi pitää huolta ja miten sen voi tehdä. Samalla edistän terveydenhoitajan näkökulmasta ihmisten terveyttä ja mahdollisesti vähennän kuormaa terveydenhuollosta ennaltaehkäisevällä työlläni.

Kokonaisuuden ymmärtämisen kannalta on tärkeää, että ihmiset ymmärtävät myös unen ja unettomuuden perusasiat, joten aluksi oppaassa käydään läpi uneen liittyviä perusasioita. Sen jälkeen siirrytään käsittelemään vuorotyötä ja sen vaikutuksia ja viimeisenä käydään läpi unen huoltoon liittyviä asioita.

Tämä opas on tehty Rovaniemen kaupungin varhaiskasvatuksen vuorohoitotyötä tekeväälle henkilöstölle henkilökohtaiseen unenhuoltoon. Oppaasta saa kuitenkin tietoa ja ohjeita muutkin vuorotyötä tekevät ja kaikki, jotka ovat kiinnostuneita omasta unestaan.

SISÄLLYS

JOHDANTO Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

OSA 1. UNEN VAIKUTUS TERVEYTEENVIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

UNEN MERKITYS Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

UNEN VAIHEET Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

UNEN TARVE Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

UNIVAJE Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

UNETTOMUUS Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

OSA 2. VUOROTYÖ JA SEN VAIKUTUS IHMISEENVIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

VUOROTYÖN HAITTAVAIKUTUKSET... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

VUOROTYÖUNIHÄIRIÖ Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

VUOROTYÖHÖN SOPEUTUMINEN Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

OSA 3. VUOROTYÖNTEKIJÄN UNEN HUOLTOVIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

UNEN HUOLTO Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

UNEN RYTMITTÄMINEN Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

NUKKUMISOLOSUHTEET Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

RAVINTO Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

ALKOHOLI JA KOFEIINI Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

LIIKUNTA Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

UNEEN VALMISTAUTUMINEN Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

UNENHUOLTO-OHJEITA VUOROTYÖNTEKIJÖILLE: VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

LÄHTEET: VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

OSA 1. UNEN VAIKUTUS TERVEYTEEN

Ensimmäisessä osassa käsitellään unen merkitystä ihmiselle, yöllisiä unijaksoja ja niiden vaihtelua sekä yksilöllistä unen tarvetta ja säätelyä, univajetta ja unettomuutta.



UNEN MERKITYS

Uni on aivotoiminnan tila, jossa yhteys tietoiseen olemassaoloon on poikki ja keho lepää, mutta aivot ovat aktiivisessa toiminnassa.

Unen aikana aivotoimintojen ollessa matalimmillaan, soluvaurioiden korjaus on tehokkainta. Tutkimusten mukaan aivot puhdistavat itse itsensä kuona-aineista unen aikana niin, että aivojen aktiivisuuden laskiessa aivosolut kutistuvat ja soluvälitila kasvaa. Siten aivo-selkäydinneste pääsee syvemmälle soluväleihin huuhtelevaan solujen aineenvaihduntatuotteita mukanaan. Eli voidaan sanoa, että uni puhdistaa aivoja.

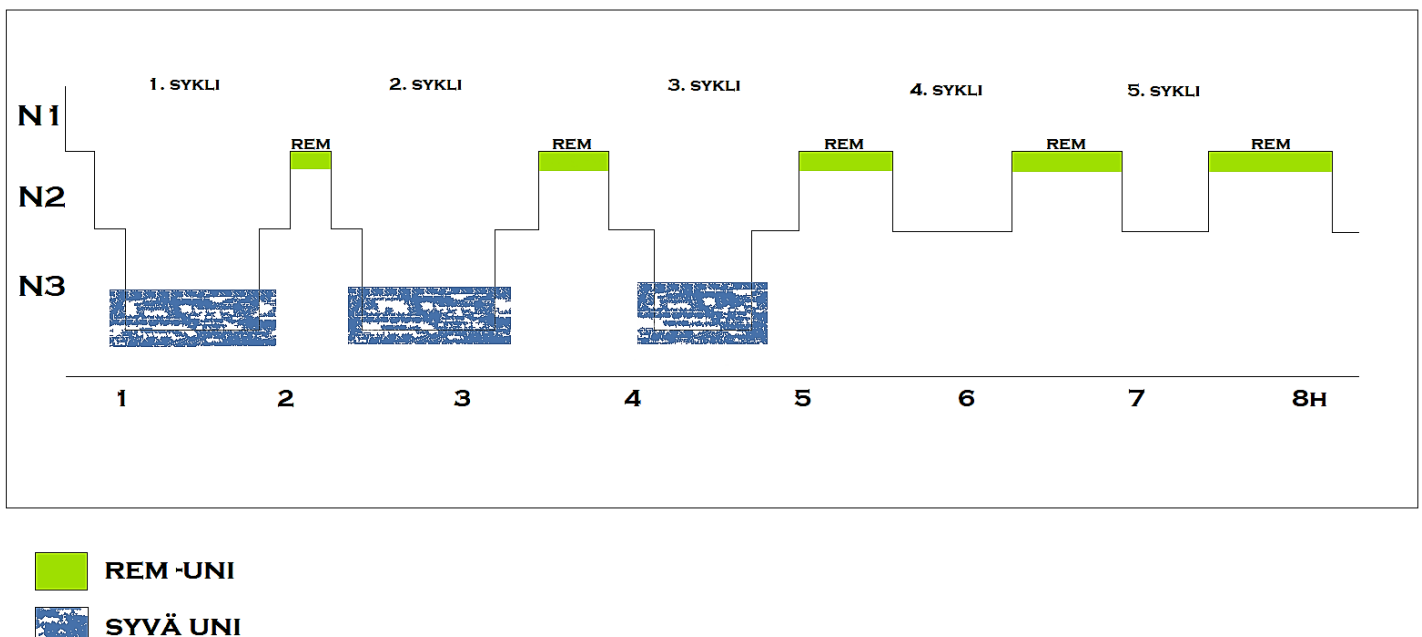
Unen tehtävät:

- fyysinen ja psyykkinen lepo, voimien palautuminen
- aivoissa muistin kannalta tärkeät hermosolujen väliset kytkennöt vahvistuvat ja soluvauriot korjautuvat
- aivojen energiavarastot täydentyvät ja niiden aineenvaihdunta palautuu
- aivot ratkovat ongelmia ja käsittelevät tunteita ilman, että olemme siitä tietoisia
- ennaltaehkäisee stressitilanteita ja poistaa liiallista informaatiota
- tukena muistille, mieleen painamiselle ja oppimiselle. Unessa kognitiivinen toimintakyky palautuu ja muistitoiminnot vahvistuvat.
- unen aikana poistuu metaboliatuotteita ja myrkkyjä aivoista ja hermostosta
- torjuu tulehduksellisia sairauksia ja pitää yllä vastustuskykyämme sekä normaalipainoa
- virkistää ja kaunistaa

UNEN VAIHEET

Unessa on kaksi päävaihetta, joista ensimmäinen on **perusunivaihe eli NREM-vaihe** (non rapid eye movement) ja toinen **REM-vaihe** (rapid eye movement). Perusunivaihe jaetaan kolmeen vaiheeseen, joita kuvataan lyhenteillä N1, N2 ja N3. Uneen vaipumisen jälkeen on kevyttä unta kahdessa vaiheessa, joiden jälkeen seuraa syvän unen jakso. Lopulta uni syvenee syväksi uneksi ja sen jälkeen jälleen kevenee REM-eli vilkeuneksi ja niin edelleen.

Tätä univaiheiden vaihtelua kutsutaan **unisykliksi**, joita on normaalisti neljästä viiteen yön aikana ja niiden kesto on 60 minuutista 90 minuuttiin. Unisykliä välisen unen keventymisen takia havahtuminen on helpompaa unisykliä välissä ja **unen luonnolliseen rakenteeseen kuuluu myös havahtumisia tai lyhytkestoisia eli pinnallisia heräämisiä**, myös valvetta on aina jonkin verran. Unisyklit eivät ole samanlaisia läpi yön, vaan ne muuttuvat siten, että syvää unta on eniten unen ensimmäisen kolmanneksen aikana ja yön edetessä kevyen unen jaksot pitenevät. Tämän takia aamuöiset heräämiset ovat tavallisia.



Kuvio 1. Unen vaiheet yön aikana

UNEN TARVE

Jotta ymmärrettäisiin paremmin unta ja sen ongelmia, voidaan ajatella, että uni on osa vuorokausirytmistä. Vuorokausirytmistä ja valveilla ollessa syntyvä unentarve muodostavat henkilön uni-valverytmin eli **mitä enemmän ihminen valvoo, sitä suuremmaksi käy unen tarve**. Tämän rytmin mukaisesti ihminen nukkuu yöllä ja valvoo päivällä.

Kolme tärkeintä unessa pysymiseen vaikuttavaa tekijää ovat:

- unipaine eli valveilla olon aikana kertynyt unen tarve
- oikeanlainen vuorokausirytmistä ja
- riittävän rentoutunut keho ja mieli

Aikuisen **keskimääräinen unen tarve on noin 7–8 tuntia**, mutta se voi vaihdella yksilöittäin hyvinkin paljon. Jokainen tietää itse parhaiten oman unen tarpeensa. **Mikäli tuntee itsensä virkeäksi ja toimintakykynsä hyväksi herätessään, on todennäköisesti nukkunut riittävästi**. Hyvin nukkuvat ihmiset eivät kiinnitä uneensa erikoisemmin huomiota, mutta nukkumaanmeno- ja ylösnousuajat pysyvät koko ajan lähes samoina ja uni tulee nopeasti, noin 15 minuutissa. Ihminen kokee unentarvetta eniten juuri illalla ja jos tätä **unipainetta ei kuuntele, voivat yöunet häiriintyä**.

Unipaineen ja vuorokausirytmistä lisäksi nukahtamiseen vaikuttaa ihmisen aktiivisuusaste. Jotta nukahtaisi helposti ja pysyisi unessa, pitää kehon ja mielen olla tarpeeksi rentoutuneita. Esimerkiksi liian myöhäinen liikunnan harrastaminen tai huoli keskeneräisistä töistä, voivat nostaa vireystasoa.

UNIVAJE

Univaje on yksinkertaisesti se uni, mikä jää uupumaan henkilökohtaisesta unentarpeesta. Sen voivat aiheuttaa esimerkiksi vakava masennustila tai unijakson viivästyminen, jolloin [virkistävän unen määrä jää liian lyhyeksi](#). Mikäli aamulla nukkuu tavallista pidempään, todennäköisesti vireystilan laskuakin tapahtuu tavallista myöhemmin. Univajeesta korvautuu seuraavana yönä noin kolmannes, ellei aamulla tarvitse nousta aikaisin. [Mikäli univajetta ei korvaa, siitä alkaa pikkuhiljaa kasvaa univelkaa](#).

Tutkimusten mukaan univajeisen ihmisen havaintokyky ja tarkkaavaisuus häiriintyvät, reaktioajat pitenevät, asioiden mieleen painaminen vaikeutuu ja ajatukset voivat tuntua ikään kuin tahmeilta. Siksi [univaje vaikuttaa myös päiväaikaisen vireyteen](#). Yksi kokonaan valvottu yö voidaan katsoa vastaavan yhden promillen humalatilaa.

Unenpuutteen vaikutuksia:

- kolesteroliaineenvaihdunta heikkenee tulehdusjärjestelmien muutoksista ja univajeen kasautuminen johtuen
- sydän- ja verisuonitautien sekä metabolisen oireyhtymän sekä aivoinfarktin riski kasvaa
- sokeriaineenvaihdunta heikkenee

Univaje vaikuttaa suoraan myös tunteiden säätelyyn. Erityisesti REM-unen aikana aivojen limbisen eli tunnesäätelyn alue on jopa aktiivisempi kuin valveilla ollessa. Sen takia jo [lyhytkin univaje voi vaikuttaa mielialaan ja aloitekykyyn laskevasti](#) tai aiheuttaa mielialan vaihteluita niin, että masentavat ajatukset valtaavat mieltä. Kyse ei silti ole välttämättä masennuksesta. Yleensä hyvin nukutun yön jälkeen masentavat ajatukset häviävät.

Univaje ja unettomuus eivät kuitenkaan ole sama asia, vaikka ne joiltain osilta ovatkin samankaltaisia. Suurin eroavaisuus on se, että univajeessa ihminen on alivireinen, kun taas uneton saattaa olla ylivireinen.

UNETTOMUUS

Unihäiriöistä yleisin on unettomuus ja se tarkoittaa, **ettei ihminen pysty nukkumaan, vaikka haluaisikin**. Jokainen kokee joskus elämässään tilapäistä unettomuutta. Unettomuuden oireet vaihtelevat paljon, mutta pääoireita ovat: vaikeus nukahtaa, vaikeus pysyä unessa, liian varhainen heräily aamuyöllä tai huonolaatuinen yöuni huolimatta siitä, että olisi mahdollisuus nukkua.

Jollakin voi olla näistä oireista vain yksi, kun taas toisella voi olla ne kaikki. Yleensä koetaan, että unta ei saa tarpeeksi tai sen laatu on huonoa, eikä uni virkistä, vaan ihminen on jatkuvasti väsynyt. Tärkeintä on kuitenkin ihmisen oma kokemus nukkumisestaan.

Mikäli on aamuisin väsynyt ja töihin alkaminen tuntuu mahdottomalta, voi synä olla huonolaatuinen tai riittämätön uni.

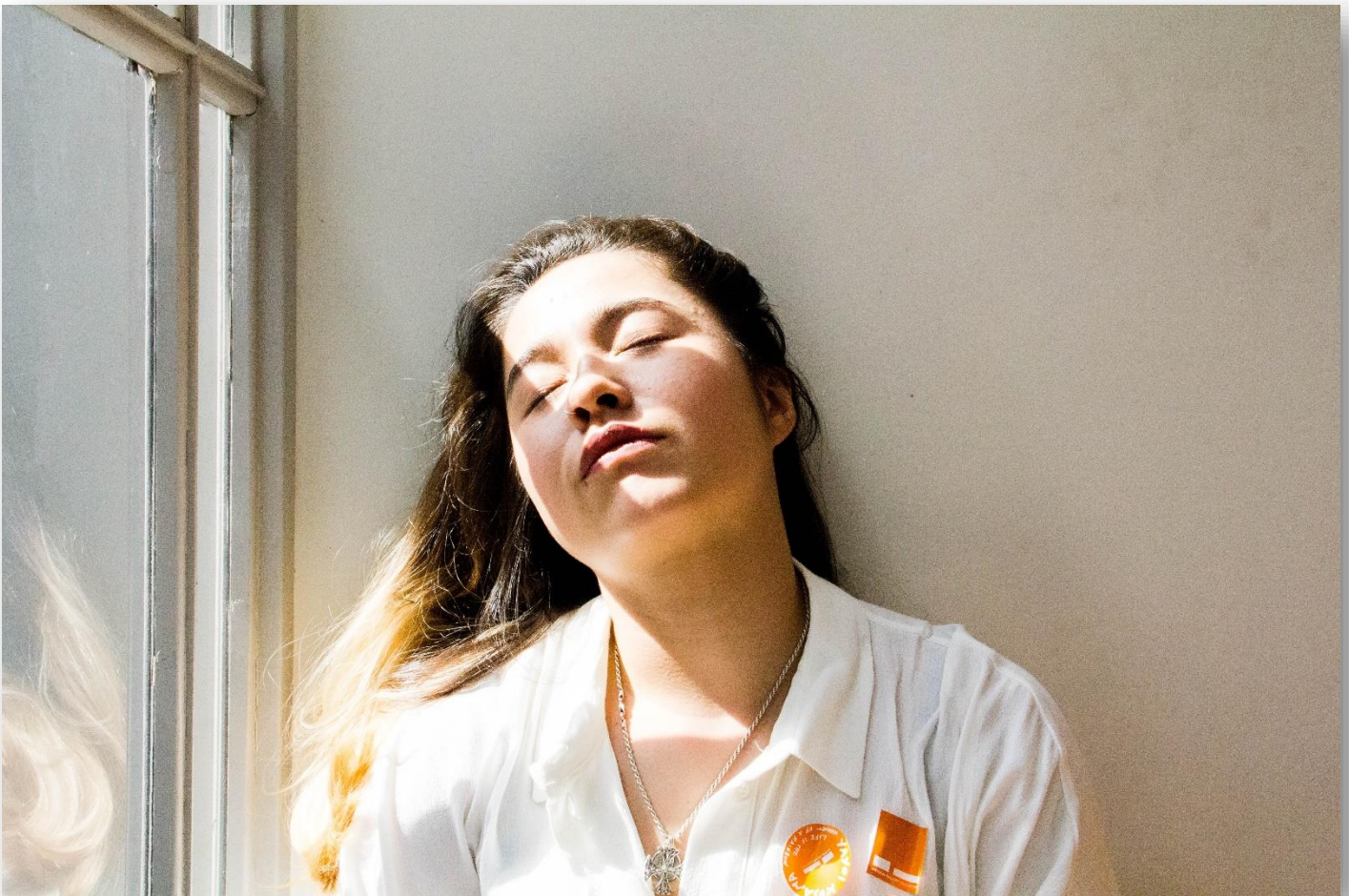
Väsymyksen ja uupumuksen lisäksi unettomuus ehdyttää pikkuhiljaa voimia ja altistaa myös päihteiden haitalliselle käytölle sekä ahdistuneisuushäiriöille. Näiden lisäksi unettomalla voi olla monia muita oireita.

Muita unettomuuden oireita:

- ärtyneisyys
- keskittymis- tai tarkkaavaisuushäiriöt
- muistitoimintojen ja päätöksenteon vaikeutuminen
- pahanolontunne
- alttius virheisiin työssä tai liikenteessä
- riskinotto
- huoli tai huolestuneisuus unesta ja nukkumisesta
- jännitys, päänsärky tai suolisto-oireet
- holtiton käyttäytyminen ja syöminen sekä
- verensokeritason nousu

OSA 2. VUOROTYÖ JA SEN VAIKUTUS IHMISEEN

Toisessa osassa kerrotaan vuorotyöstä ja sen vaikutuksista uneen, terveyteen ja toimintakykyyn. Lisäksi käydään läpi, miten vuorotyöhön voi yrittää sopeutua ja mikä on vuorotyöunihäiriö.



VUOROTYÖN HAITTAVAIKUTUKSET

Vuorotyö saa aikaan sekä pysyviä, että ohimenevämpiä muutoksia aivoissa ja kehon toiminnoissa. Se voi aiheuttaa muutoksia uneen ja uni-valverytmiin, rasittaa elimistöä tavallista enemmän ja vaikuttaa haitallisesti sosiaaliseen elämään. Haitallisista terveysvaikutuksista tärkein on unen ja vuorokausirytmien häiriintyminen riittämätön ja pitkään jatkunut huonolaatuinen uni ovat ilmeisesti masentuneisuuden ja erilaisten sairauksien tärkeimmät syyt.

Epäsäännöllisiä työaikoja tekevillä on todettu olevan enemmän kroonista väsymystä, stressiä ja hermostuneisuutta kuin päivätyötä tekevillä. Noin 10 prosenttia vuorotyöläisistä kärsii unihäiriöstä, joka ilmenee univaikeutena ja väsymyksenä. Vuorotyö vaikuttaa myös valveajan vireyteen työvuoroa edeltäneen unijakson aikaisen unen laadun ja määrän kautta. Huomionarvoista on, että havaintolipsahduksia tapahtuu yhtä paljon yli vuorokauden kestäneen valvejakson aikana kuin 0,5-1 promillen humalassa. Pitkällä aikavälillä myös osittaisen univajeen kasautumisesta aiheutuvat seuraukset ovat samankaltaisia.

Uneen ja nukkumiseen liittyviä terveyshaittojen lisäksi vuorotyön aiheuttamia haittoja ovat muutokset:

- vuorokausirytmissä
- aineenvaihdunnassa
- pimeähormonin tuotannossa
- stressitekijöissä
- veren hyytymistekijöissä
- lisääntymisterveydessä
- sydänterveydessä ja lisäksi
- diabetekseen ja joihinkin syöpiin sairastumisen riski kasvaa

Unihäiriöt voivat johtua myös elimellisestä sairaudesta. Jos unettomuus on jatkuvaa ja sinulla on muitakin oireita, ota yhteys työterveyshuoltoon!

VUOROTYÖUNIHÄIRIÖ

Ihmisen elimistö noudattaa tiettyä vuorokausirytmää, jossa eri rytmien ajastus ja suhde on tarkasti toisiinsa kytketty. Sen takia univaje ja uneliaisuus lisääntyvät, kun vuorokausirytmä ei sopeudu muuttuvaan uni-valvetilaan.

Vuorotyöntekijöillä usein esiintyvä unettomuus johtuu siitä, että elimistön vuorokausirytmä ei pysty sopeutumaan vaihtuviin työvuoroihin.

Vuorotyöunihäiriössä henkilö kärsii uneliaisuudesta tai poikkeavasta väsymyksestä normaalille työajalle sijoittuvien työvuorojen aikana tai niiden takia hänen unensa lyhenee merkittävästi normaaliin verrattuna.

Oireet eivät kuitenkaan tule esille muissa työvuoroissa tai vapaapäivinä.

Koska vuorotyöunihäiriö on riippuvainen työvuoroista, oireet helpottavat, kun tila korjaantuu, esimerkiksi vapaapäivinä ja erityisesti yli viikon kestävilla lomilla. Vuorotyöunihäiriö paranee kokonaan, kun siirrytään normaaliin päivätyöhön, mutta mikäli näin ei käy, voi olla kyse jostakin muusta vuorotyön yhteydessä kehittyneestä uni- tai unettomuushäiriöstä.

VUOROTYÖHÖN SOPEUTUMINEN

Valo–pimeä -rytmi tahdistaa keskeisimmin ihmisen vuorokausirytmää. Aivojen biologisesta kellosta lähtee viesti käpylisäkkeeseen, missä melatoniini eli pimeähormoni erittyy. **Elimistö sopeutuu hitaasti uuteen vuorokausirytmään (noin tunti / vuorokausi) ja se vaatii uutta rytmiä tukevan valoaltistuksen.** Si-
ten epäsäännöllinen unirytmä altistaa uneen ja vireyteen liittyville häiriöille.

Aamutyypiset ihmiset ovat virkeitä aamulla, mutta iltaisin väsyneitä, kun taas iltatyypiset ovat väsyneitä aamulla ja iltaisin virkistyvät.

Vuorotyöhön sopeutumiseen vaikuttavat työvuorojen kiertosuunta ja säännöllisyys, palautumisaika vuorojen välillä, työvuorojen pituus, ennustettavuus ja säännöllisyys, vapaapäivien ja -iltojen jaksotus sekä mahdollisuus vaikuttaa työhön ja työaikoihin. Ongelmia on vähemmän eteenpäin kiertävien vuorojen (aamu-ilta-yö) yhteydessä kuin taaksepäin kiertävien vuorojen yhteydessä (yö-ilta-aamu). Erityisesti ikääntyville nopeasti kiertävä järjestelmä (1–3 vuoroa yövuoroa peräkkäin) edistää sopeutumista vuorotyöhön.

Palkkaus, työn vaativuus ja työterveyshuollon tarjoamat palvelut sekä työtoverit ja työilmapiiri vaikuttavat myös omalta osaltaan vuorotyöhön sopeutumiseen. Samoin muut sosiaaliset suhteet kuten ystävät ja perhe. Perheenjäsenten keskinäinen erilaisten nukkumisaikojen huomioiminen ja vapaa-ajan suunnittelu on tärkeää.

OSA 3. VUOROTYÖNTEKIJÄN UNEN HUOLTO

Kolmannessa osassa kerrotaan miten vuorotyöntekijä voi itsenäisesti vaikuttaa omaan nukkumiseensa ja huoltaa sitä paremmaksi niin, että siitä saisi mahdollisimman suuren hyödyn.

Oikeanlainen yöunta tukeva ravitsemus, riittävä liikunta ja nautintoaineiden vähentäminen voivat parantaa unen laadua ja valmistaa kehoa hyvään ja virkistävään uneen.



UNEN HUOLTO

Unenhuolto on huolenpitoa unesta. Se tarkoittaa [unta edistäviin elämäntapoihin, nukkumisympäristöön ja nukkumiskäytäntöihin liittyvien ohjeiden noudattamista](#), joiden avulla hyvää nukkumista, laadukasta yöunta ja päiväaikaista vireyttä voidaan edistää ja ylläpitää. Se voi olla elämäntapojen tarkistamista ja korjaamista, [joiden avulla pyritään palauttamaan vuorokausirytmien ennalleen ja muuttamaan nukkumisympäristö otolliseksi](#).

[Olennaista jaksamisen ja terveyden kannalta on, että nukkuu riittävästi, huolehtii säännöllisistä ja terveellisistä aterioista, liikkuu monipuolisesti sekä omaa terveelliset elämäntavat.](#)

Esimerkkejä unenhuoltoon liittyvistä toimista, joiden avulla voi edistää hyvää unta:

- terveelliset elämäntavat, ravitsemus ja liikunta
- hyvästä terveydestä ja sairauksien hoidosta huolehtiminen
- kohtuullinen nautintoaineiden käyttäminen
- työn ja levon hyvä suhde
- säännölliset nukkumisajat
- rentoutuminen säännöllisesti
- unta tukevat harrastukset
- ystävien ja perheen kanssa vietetty aika
- vaikeiden asioiden kohtaaminen hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa
- työaikajärjestelyt epäsäännöllisiä työaikoja noudattavilla sekä
- tarpeettoman unilääkityksen välttäminen

Unenhuoltoon kuluu myös nukkumisergonomia. Se tarkoittaa nukkumisympäristöön liittyviä tekijöitä, joita ovat nukkumisen asentotottumusten lisäksi patjat, sängyt, tyyny ja vuodevaatteet. Eli huolehditaan siitä, että nukkuminen tuntuu mahdollisimman hyvältä eikä se aiheuta kipua tai lihasjännityksiä.

UNEN RYTMITTÄMINEN

Uni-valverytmin säännöllinen noudattaminen vuorotyötä tekevällä ei ole aina mahdollista, eikä edes järkevää. [Vuorotyöntekijöiden tulisi](#) kuitenkin [myös noudattaa säännöllistä heräämisaikaa aina kun on mahdollista](#), esimerkiksi lomilla ja vapaapäivinä.

Kirkasvalon tai auringonvalon avulla hekin voivat säätää biologista kelloaan tahdistumaan oikea-aikaiseksi. Tämä tapahtuu [altistumalla valolle ja välttämällä sitä oikeaan aikaan](#). Ohjeena on oleskelua 10–30 minuuttia vähintään 2000–3000 luksin valossa kello kuuden ja yhdeksän välillä aamulla. (Tavallinen huonevalaistus on noin 50-300 luksia.)

Alkaessaan siirtää vuorokausirytmiaan kannattaa muistaa, että useimmilla se siirtyy vain 1–2 tuntia vuorokauden aikana ja [parhaiten se onnistuu myöhäistämällä tai aikaistamalla aamuherätystä](#). Unirytmia sopeuttaessa pääsääntönä on, että se kannattaa aloittaa aktiivisesti vasta, kun tekee useita samoja vuoroja peräkkäin.

Mahdollista [univajetta voidaan yrittää korjata päivänokosilla](#). Viimeisen yövuoron jälkeen nokosia ei kuitenkaan kannata nukkua, jotta pystyisi nukkumaan riittävästi seuraavana yönä. Päiväunen sopiva pituus on 10–20 minuuttia, koska uni ei ole ehtinyt vielä syvään vaiheeseen ja sen jälkeen on helppo herätä.

Vuorotyötä tekevän ja hänen perheensä tulisi keskustella vuorotyöntekijän erilaisista nukkumisajoista ja siitä, miksi on tärkeää, että muut kunnioittavat niitä. Yhdessä puhuminen ja asian selittäminen auttavat perheenjäseniä ymmärtämään vuorotyöläisen erilaisia nukkumisaikoja.

[Vireys vuorotyössä vaikuttaa myös työturvallisuuteen. Sen takia olennaista on, että nukkuu riittävästi virkistävää ja hyvänlaatuista unta.](#)

Taulukko 1. Unen rytmittäminen eri työvuoroissa

| | Aikainen aamu- vuoro | Iltavuoro | Yövuoro |
|---|--|---|---|
| Vuorokierrosta riippumatta | <p>Herää vuoroa edeltävänä aamuna hieman aikaisemmin.</p> <p>Aloita illalla rauhoittuminen ja mene nukkumaan hieman aikaisemmin.</p> | <p>Valvo vuoroa edeltävänä iltana hieman pidempään.</p> <p>Nuku vuoroa edeltävänä aamuna vastaavasti pidempään.</p> | <p>Valvo vuoroa edeltävänä iltana pidempään ja nuku aamulla pidempään.</p> <p>Ota nokoset mahdollisimman lähellä yövuoron alkua. Jos työntäjän kanssa on sovittu, nuku myös vuorossa lyhyitä nokosia.</p> |
| Nopea vuorokierro (1 – 3 samaa vuoroa) | Ota tarvittaessa lyhyet nokoset pian työvuoron jälkeen. | Herää viimeisen vuoron jälkeen tavalliseen aikaan. | <p>Mene nukkumaan pian yövuoron päättymisen jälkeen.</p> <p>Jos vuoroja on vain yksi, älä nuku päiväunia.</p> <p>Jos yövuoroja on 2–3, kokeile nukkua kahdessa jaksossa eli heti vuoron jälkeen ja toisen kerran päiväunet ennen seuraavaa yövuoroa.</p> |
| Hidas vuorokierro (≤ 4 samaa vuoroa) | <p>Vältä nokosia vuoron jälkeen.</p> <p>Altista itsesi aamulla valolle. Vältä kirkasta valoa illalla.</p> | Ota tarvittaessa nokoset varhain iltapäivällä ennen vuoron alkua. | <p>Kokeile nukkua kahdessa jaksossa eli heti vuoron jälkeen ja toisen kerran juuri ennen seuraavaa vuoroa.</p> <p>Voi olla hyvä nukkua pitkät unet vasta ennen töihin menoa. Vältä kirkasta valoa klo. 05–11 (käytä tarvittaessa aurinkolaseja), mutta viimeisen vuoron jälkeen altistu kirkkaalle aamuvalolle.</p> <p>Mene viimeisen vuoron jälkeen heti nukkumaan ja nuku vain 2–3 tuntia äläkä ota enää päiväunia.</p> |

NUKKUMISOLOSUHTEET

Nukkumisympäristöä parantamalla voi saada välittömästi helpotusta nukkumiseen. Se tulee järjestää rauhalliseksi ja sulkea puhelin ja karsia kaikki muukin ylimääräinen elektroniikka pois. Myös työasiat kannattaa jättää makuuhuoneen ulkopuolelle, koska uni kärsii varmasti, mikäli työmapit ovat yöpöydällä. Makuuhuone on tarkoitettu nukkumiseen, rauhoittumiseen ja rakasteluun.

Unenlaatuun voi vaikuttaa merkittävästi myös valon määrä makuuhuoneessa. Vuorotyötä tekeville huoneen pimentäminen voi olla ensiarvoista, sillä he joutuvat usein nukkumaan päivän valoisimpaan aikaan. Valoisina kesäöinä nukkumista voi helpottaa valoa läpäisemättömän unimaskin käyttäminen.

Nukkumisympäristöön kuuluu myös sängyn ja patjan sopivuus, joten niitä kannattaa kokeilla, jotta ne ovat juuri omalle keholle sopivat ja nukkumisasento olisi mahdollisimman luonnollinen. Erityisesti selän asento on tärkeää, eivätkä niska tai selkälihakset saa olla jumissa ylös noustessa. Myös makuuhuoneen oikea lämpötila on tärkeää, sillä useimmat ihmiset nukkuvat viileässä rauhallisemmin. Sopiva lämpötila on noin 18–19 astetta.

Tietty äänimaailma, johon olemme tottuneet nukkuessamme (hiljaisuus, hiljainen ja rauhallinen musiikki) kuuluu myös unenhuollollisiin tekijöihin. Erityisesti vieraassa ympäristössä uusi ääni, esimerkiksi ilmastointilaitteen hurina, voi valvottaa tavallista pitempään. Tällöin korvatulppien käytön kokeileminen voi tuoda avun.

Vuorotyöntekijöillä hyvien nukkumisolosuhteiden merkitys korostuu eli ylimääräinen melu ja valo täytyy rajata huoneen ulkopuolelle. Valoisaan aikaan nukkuessa pimennysverhojen ja/tai silmälappujen käyttäminen on välttämätöntä ja korvatulpista on usein hyötyä, koska etenkin päiväaikaiset äänet voivat vaikeuttaa nukkumista. Puhelin kannatta laittaa äänettömälle ja vaimentaa myös esimerkiksi ovia, kaappeja, ovikello ja postiluukku. Läheisille on hyvä selittää miksi ja milloin on saatava nukkua rauhassa ja mitä se tarkoittaa. Eri-tyisesti yövuoron jälkeen aamulla, nokosten aikaan tai ennen aamuvuoroa illalla muiden perheenjäsenten tietoisuus unirauhan tärkeydestä on erittäin tärkeää.

RAVINTO

Emme tule usein ajatelleeksi, että uni ja ravinto kulkevat käsi kädessä, mutta totuus on, että ruoka ja juoma vaikuttavat merkittävästi uneen ja vireystilaan. Vuorotyön terveyshaittojen ennaltaehkäisemiseksi ja kompensoimiseksi vuorotyötä tekevien on erityisen tärkeää pitää huolta terveellisestä ruokailusta ja riittävästä juomisesta. Heillekin suositellaan säännöllistä ruokailurytmiä, koska sen avulla voidaan tahdistaa uni-valverytmiä ja samalla ylläpitää vireyttä valveaikana. Erityisesti yötyötä tekevien on syytä tarkastella ravitsemustaan, sillä suoliston toiminnot hidastuvat yöaikaan, eikä ruoka ”sula” silloin normaalisti.

Tietyillä ruoka-aineilla on uneliaisuutta lisääviä ja toisilla piristäviä vaikutuksia. Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit väsyttävät, joten ne tulisi jättää iltaan päivän sijasta. Iltapalan tulisi olla ravitseva, mutta kevyt, esimerkiksi: lautasellisen puuroa, kalkkunaa tummanvihreiden vihannesten kanssa, omeletti vihannesten kera tai kana-caesar -salaatti.

Edellä mainitut iltapalaesimerkit sisältävät sopivasti **tryptofaania**, mikä on **serotoniinin ja melatoniinin esiaste ja sen tehtävänä on rauhoittaa aivojen toimintaa ja hermostoa**. Ruoka-aineista ainakin seuraavat sisältävät tryptofaania: kana, kalkkuna, maito, kananmunat, kokojyvät, pähkinät, linssit, tumma riisi, auringonkukan ja seesamin siemenet sekä erityisesti mantelit. Toisaalta iltaisin kannattaa välttää **tyramiinia sisältäviä tuotteita**, kuten juustoa, pekonia, munakoisoa, suklaata, perunaa, makkaraa, sokeria, tomaattia, pinaattia ja viiniä. Tyramiini nostaa stressihormonin erityistä aivoissa ja siten aktiivisuustasoa.

Illalla lampaiden laskemista paremmin voi **toimia veren sokeritasapainon hallitsemisen**. Liian alhainen verensokeri voi herättää liian aikaisin aamuyöllä ja korkea vaikeuttaa uneen pääsyä, koska keho on liian aktiivinen rentoutumaan. Aikaisten aamuvuorojen aikana aamiainen kannattaisi syödä vasta töissä (kun työt alkavat kello 03:00–06:00). Iltavuoroissa taas ateria tulisi nauttia ennen työvuoron alkamista tai heti sen alussa ja syödä myöhemmin vain kevyesti. Yövuorossa ruuan tulisi olla hyvin sulavaa ja kevyttä, kuitupitoista, vähähiilihydraattista ja annosten pieniä, jotta vireystaso pysyisi mahdollisimman hyvällä tasolla. Juotavaksi suositellaan kylmiä juomia.

ALKOHOLI JA KOFEIINI

1–2 annosta alkoholia voi vaikuttaa rentouttavasti ja jopa nopeuttaa nukahdamista, mutta [jo yksi annos ylläpitää kehon stressitilaa](#). Sillä on myös negatiivinen vaikutus palautumiseen ja lisäksi se saattaa lisätä herkimmillä aamuöistä heräilemistä. 3 annosta alkoholia vaikuttaa jo selkeästi epäedullisesti uneen, aiheuttaen tyypillisesti painajaisunia, heräilyä ja hikoilua.

Keinotekoisien puudutuksen lisäksi [alkoholilla on unta katkova vaikutus](#), joten uni ei ole yhtenäistä, eikä virkistävää. Lisäksi alkoholin sivutuotteena syntyneet aldehydit ja ketonit estävät aivoja tuottamasta REM-unta. [Työvuoroa edeltävänä iltana ja vähintään viisi tuntia ennen aiottua nukkumaanmenoaikaa kannattaa välttää alkoholin nauttimista](#).

[”Alkoholin nauttiminen iltaisin häiritsee unta, ja paras ja rehellisin neuvo, jonka voin antaa, on kehoitus pysyä täysin raittiina” – Matthew Walker, Berkeleyn yliopiston neurotieteen ja psykologian professori, 2019 –](#)

[Kofeiini on alkoholin lisäksi yksi yleisimmistä syistä siihen, että ihmiset eivät nukahda helposti ja nuku yhtenäistä tervettä unta](#). Kahvin lisäksi kofeiinia on monissa energiajuomissa ja joissakin teelaaduissa, mutta myös eräissä elintarvikkeissa, muun muassa jäätelössä ja tummassa suklaassa ja näiden lisäksi kipu- ja laihdutuslääkkeissä. Kofeiinittomana myydyt juomatkaan eivät ole täysin ilman kofeiinia, huolimatta kauppatermistä kofeiiniton.

Kahvin nauttimista kannattaa välttää vähintään viisi tuntia ennen aiottua nukkumaanmenoaikaa, eikä sitä suositella käytettäväksi enää kello 14:n jälkeen. [Kofeiini voi häiritä unta jopa 12–20 tuntia](#), vaikka sen piristävä vaikutus kestääkin vain muutaman tunnin. Yksilölliset erot ovat suuria, mutta kofeiinin nauttiminen voi [aiheuttaa yöllistä heräilyä ja/tai nukahtamisvaikeuksia](#) vielä pitkään sen jälkeen. Ilta- ja yövuorossa kahvia voi juoda, koska kofeiini virkistää, mutta kuitenkin pääosin vuoron alussa ja kohtuullisesti.

LIIKUNTA

Kuten oikeanlainen ravinto, myös liikunta edesauttaa hyvää unta. Se parantaa unen laatua ja pidentää sen kestoja, nopeuttaa nukahtamista, lyhentää REM-unta ja pidentää syvän unen määrää. Toisaalta liian vähäisellä liikunnalla on yhteys unihäiriöihin, joten riittävästä liikunnasta on tärkeä huolehtia.

Säännöllisyys tuo esiin liikunnan hyvät terveysvaikutukset, joten se on hyvin tärkeää. Liikuntasuositusten mukaan tulisi liikkua kestävyystyyppisesti 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa tai rasittavammin 1 tunti 15 minuuttia. Kohtuullista liikuntaa tulisi siis harrastaa 2–5 kertaa viikossa 20–60 minuuttia kerrallaan ja hyötyliikuntaa (esimerkiksi työmatkapyöräily) aina kun mahdollista.

Liikkuminen on järkevintä siihen aikaan päivästä, kun on virkeimmillään. Toisin sanoen aamupäivä tai alkuiltapäivä noin kello 17–20 on suurimmalle osalle parasta aikaa liikkua. Raskasta liikuntaa ei kannata harrastaa heti heräämisen tai nokosten jälkeen, koska se lisää esimerkiksi sydämen rytmihäiriöriskiä. Sitä tulisi välttää myös alle kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa, koska keho tarvitsee aikaa palautuakseen liikuntasuorituksen jälkeen. Käveleminen on erinomaista liikuntaa unen kannalta, koska kävellessä saa sopivassa suhteessa rasitusta ja virkistystä, mitä seuraa luonnollinen väsyminen.

Vuorotyöläiselle liikunnan harrastaminen on tärkeää, koska se pitää yllä myös työvuorojen aikaista vireyttä. Hänen kannattaakin etsiä itseä kiinnostava ja itselle sopiva liikuntamuoto, sellainen, jota voi harrastaa epäsäännöllisistä työvuoroista huolimatta. Vuorotyöläiselle paras aika liikkua on aamu- ja päivävuorojen jälkeen ja erityisesti yövuoron jälkeinen auringonvalossa tapahtuva liikunta auttaa vuorokausirytmien palauttamisessa.

Oikein ajoitettuna liikunta siis parantaa unta, mutta myös unella on vaikutus liikuntaan. Se vahvistaa energisyyttä ja fyysistä kuntoa, saaden aikaan parantavan myönteisten vaikutusten kehän.

UNEEN VALMISTAUTUMINEN

Kuten edellä on todettu, päiväaikaisella toiminnalla voi vaikuttaa yöuneensa. Uneen ohjaavia toimintoja eli unirituaaleja voivat olla esimerkiksi iltapesu, suihkussa käyminen, musiikin kuuntelu, kirjan lukeminen, jooga ja piikkimattolla makoilu, mikä ketäkin miellyttää. Joka ilta suoritettuna ne ohjaavat uneen, vähentäen kehon vireyttä ja valmistaen sitä siirtymään lepoon.

Vuoteeseen ei pitäisi mennä ennen kuin on väsynyt, eikä siellä kannata maata valveilla. Mikäli on heireillä yhä 20 minuutin päästä vuoteeseen menon jälkeen, kannattaa nousta ylös ja tehdä jotakin rentouttavaa, kunnes tuntee olonsa jälleen uniseksi.

Stressaavat asiat kannattaa käsitellä ennen nukkumaan menoa, jotta ne eivät häiritse unta. Vuoteesta tulisi nousta myös yöllä, mikäli herää, eikä saa unta 15–30 minuuttiin. Vuoteesta pitäisi olla pois niin kauan, että tuntee olonsa jälleen uneliaaksi. Tätä ohjetta pitäisi toistaa niin kauan, että nukahtaa, koska lyhytkin yhtäjaksoinen uni on parempi kuin useissa pätkissä nukuttu yö. Myös vuorotyöntekijöiden kannattaa noudattaa tätä ohjetta.

On ihan normaalia, että halutessaan nukkua, yrittää nukkumista. Joillakin unen tuloa voi häiritä liian kova nukkumisen yrittäminen, mikä saa aikaan häiritsevää turhautumista ja ärtyisyyttä. Mikäli unen saaminen on vaikeaa, voi kokeilla esimerkiksi kuunnella rauhoittavaa musiikkia, lukea vähän aikaa tai rentoutua esimerkiksi mielikuvaharjoitusten avulla.

UNENHUOLTO-OHJEITA VUOROTYÖNTEKIJÖILLE:

1. Varaa nukkumiselle tarpeeksi aikaa.
2. Rauhoita itsesi ja mielesi hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa.
3. Mene vuoteeseen vasta, kun tunnet itsesi uneliaaksi.
4. Älä jää oleilemaan sänkyyn, vaan nouse heti herättyäsi ylös.
5. Unohda nukkumisen yrittäminen ja tee mieluummin jotain sellaista, mikä siirtää huomiosi toisaalle.
6. Nuku tarvittaessa lyhyet päiväunet.
7. Harrasta sopivasti liikuntaa. Raskas liikunta kannattaa lopettaa 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
8. Syö säännöllisesti ja terveellisesti.
9. Vältä tai vähennä alkoholin, kofeiinin ja nikotiinia sisältävien tuotteiden käyttöä.
10. Huolehdi makuuhuoneen mukavuudesta: sopivan viileä, pimeä ja rauhallinen.
11. Huolehdi, että kerkeät päivän aikana pohtia ja ratkoa huoliasi ja asioitasi.
12. Varaa sänky pelkästään nukkumiseen.
13. Kerro läheillesi työ- ja nukkumisajoistasi.

(Järnefelt & Hublin 2018)

Tutustumisen arvoisia linkkejä:

- Työterveyshuolto Rovaniemellä: <https://www.lappica.fi/>
- Helsingin Uniklinikka: <https://www.uniklinikka.fi/> Löytyy mm. uniapnean todennäköisyyttä ja unettomuuden vakavuutta arvioiva UNITESTI
- Coronaria Uniklinikka: <https://www.coronariauniklinikka.fi/>
- Uniliitto: <http://www.uniliitto.fi/>
- Uniterapeutti Susan Pihl: <http://www.susanpihl.fi/>
- Viikossa parempaan uneen -opas, Biomed: <http://www.biomed.fi/wp-content/uploads/2016/09/Viikossa-parempaan-uneen-opas-2016.pdf>
- Työterveyslaitos, Uneen ja unen huoltoon liittyviä ohjeita ja harjoituksia; mm. unipäiväkirja ja rentoutusharjoituksia: <https://www.ttl.fi/tyoikaisten-unettomuuden-hoito/>
- Opas työpaikoille työn ja muun elämän yhteensovittamiseksi: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131549/Tyo%20ja%20elama.pdf>
- Biohakkerin käsikirja: UNI, ILMAINEN näyteluku: <https://biohakkerikauppa.com/collections/frontpage/products/biohakkerin-kasikirja-uni>
- Tutustu Tyyni-juomajauheeseen: <https://hidastaelamaa.fi/2016/05/nain-rentouttava-tyyni-juomajauhe-auttaa-sinut-parempaan-uneen/>
- Yle Areena, Elämänmenoa, Aikuisten unikoulu: <https://areena.yle.fi/1-1808126>
- Mielenterveystalo, Tyyni – hyväksyvä tietoinen läsnäolo: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/default.aspx>
- Mielenterveystalo, Rentoutus osana elämäntapaa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousosanaelamantapaa.aspx

Kauniita ja levollisia unia!

*Saapun jo yö,
päättövi työ,
metsään jo hiipivi hiljaisuus.
Kuulla mä voin
kuinka tuuli kuiskailee:
Nuku jo.
Hyv yötä sulle,
Hyv yötä sulle,
Hyv yötä sulle,
oi ystäväin.*

(säv. Dmitri Kabalevski, suom. san. Erkki Pohjola)

LÄHTEET:

Ahopelto, J. 2017. Paranna untasi.

Hublin, C., Partinen, M. 2015. Neurologia. Neurologiset oireet ja sairaudet. Uni- ja vireys-tilahäiriöt. Duodecim. Oppiportti. Viitattu 14.12.2018.

Huovinen, M. 2013. Liikunta parantaa unta. Uniliitto ry:n jäsen ja tiedotuslehti No. 2/2013. Viitattu 29.4.2019.

Huttunen, M. 2018. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim.

Härmä, M., Hublin, C. & Sallinen, M. 2013. Työperäiset sairaudet. Vuorotyöstä johtuva uni- ja vireyshäiriö.

Härmä, M., Kandolin, I., Sallinen, M., Laitinen, J. & Hakola, T. 2017. Hyvinvointia vuorotyöhön. Työntekijöiden opas vuorotyön hallintaan.

Järnefelt, H. & Hublin, C. 2018. Työikäisen unettomuuden hoito.

Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä. Apua univaikkeuksiin.

Partinen, M. 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö.

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve Uni.

Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille – opi selättämään unettomuus. Helsinki: WSOY

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja.

Partonen, T. & Lauerma, H. 2017. Psykiatria. Mielenterveydenhäiriöt. Unihäiriöt.

Peltonen, L. 2018. Alkoholi + unihäiriö = huono yhtälö. Uniuutiset. Uniliitto ry: jäsen- ja tiedotuslehti. 2/2018.

Pihl, S. 2013. Ravinto ja uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. No. 2/2013.

Pihl, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot – löydä uni ilman lääkkeitä.

Sovijärvi, O., Arina, T. & Halmetoja, J. 2017. Biohakkerin käsikirja. Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi: Uni.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Käypä hoito. Unettomuus.

Työterveyslaitos. Vuorotyö.

UKK-instituutti. 2019. Terveysliikunnan suositukset. Liikuntapiirakka.

Vainikainen, T. 2017. Miksi aina väsyttää? Irti uupumuksen noidankehästä.

Walker, M. 2019. Miksi nukumme, unen voima.

Ylinen, J. Nukkumisergonomia.

Kuvat:

Kansi: Vladislav Muslakov

S. 3.: Megan te Boekhorst

S. 12.: Stacey Gabrielle Koenitz Rozells

S. 17.: Anke Sundermeier

Taulukot:

Taulukko 1. Unen vaiheet yön aikana: Sovijärvi, Arina & Halmetoja 2017

Taulukko 2. Unen rytmittäminen eri työvuoroissa: Järnefelt & Hublin 2018

Aino Pasanen
terveydenhoitaja (AMK) -opiskelija
2019

